

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Рождественская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на заседании МО
учителей
№ 06 от 15.06.2021г.

Согласовано заместитель
директора по УВР МБОУ
Рождественская СОШ
_____ Е.С. Жвырбля
. .2021г.

Утверждаю директор МБОУ
Рождественская СОШ
_____ О.А.Кириллова
Приказ № 01-02-65 от 31.08.21г.

**Рабочая учебная программа
по физической культуре 8 класс**

Учитель: Злобин С.П.

С.Рождественское
2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана на 2021-2022 учебный год на основе следующих документов:

Закона Российской Федерации «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2022 г.;

ФГОС основного общего образования

«Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и

А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

1. Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

Задачи программы:

Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно -деятельностного подхода. Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться. Программа обеспечивает достижение учащимися 5-9 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании» ;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г;

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Физическая культура изучается с 5 по 9 класс из расчёта 525 ч на пять лет 3 часа в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 102 ч (3 раза в неделю).

Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
-чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО КУРСА.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, футбол - игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол, футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>
1	Легкая атлетика	12
2	Спортивные игры (волейбол)	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Спортивные игры (баскетбол)	18
5	Лыжная подготовка	18
6	Легкая атлетика	9
7	Спортивные игры (футбол)	9
	Итого:	102 часов

Календарно - тематическое планирование 8класс

№ п/п	Номер урока	Дата проведения		Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	УУД (по разделам)	Вид контроля
		Пл	Факт						
I.				Легкая атлетика	12				
1.1	1			Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	1	Техника безопасности на занятиях л/а. Техника низкого старта	Низкий старт и стартовый разгон до 30м. Специальные беговые упр. Эстафеты. Бег 2мин.	Уметь выполнять низкий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.; бегать среднюю дистанцию.	текущий
1.2	2			Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	1	Техника безопасности на занятиях л/а. Техника низкого старта	Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр. Бег 3мин с ускорениями 3x50м. Эстафеты.	Уметь выполнять низкий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.; бегать среднюю дистанцию.	текущий
1.3	3			Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	1	Разминка для выполнения л/а упр. Техника низкого старта	Низкий старт и стартовый разгон 70-80м. Специальные беговые упр. «Старты с преследованием». Бег 4мин с 2 ускорениями до 60м	Уметь выполнять низкий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.; бегать среднюю дистанцию.	зачет техника низкого старта и разгона.
1.4	4			Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта.		Измерение результатов. Подача команд. Техника низкого старта	Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр. Бег 6мин с ускорениями 3x60м. Бег 30м, подтягивание	Уметь выполнять низкий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.; бегать среднюю дистанцию.	тестирование Бег 30м, подтягивание
1.5	5			Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча. Бег 60м	1	Измерение результатов. Подача команд. Техника прыжка в длину с разбега; метания мяча.	Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м с 12-16м. Спец. прыжковые упр. Эстафеты. Бег 60м. Бег	Уметь бегать с максимальной скоростью 60м; метать мяч в мишень и на дальность.	зачет бег 60м с низкого старта,

						8мин с ускорениями 2x80м.			
1.6	6			Прыжки в длину с разбега» «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	Техника прыжка в длину с разбега; метания мяча. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физподготовленность.	Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м с 12-16м. Спец. прыжковые упр. Эстафеты. Бег 60м. Бег 8мин с ускорениями 2x80м.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию	тестирование прыжки в длину с/м, бег 1000м
1.7	7			Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	Техника прыжка в длину с разбега; метания мяча.	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Метание м/м на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег 9мин с ускорениями 3x100м	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию	зачет метание мяча в цель
1.8	8			Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	Техника прыжка в длину с разбега Техника метания м/мяча. Выдающиеся Отечественные легкоатлеты.	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Метание м/м на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег 10мин с ускорениями 3x100м	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию	зачет прыжки в длину с/р.
1.9	9	20.09		Метание малого мяча. Медленный бег.	1	Техника прыжка в длину с разбега Техника метания м/мяча. Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Метание м/м на дальность с 4-5 бросковых шагов. Бег 12мин с ускорениями 3x100м	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию	текущий
1.10	10	25.09		Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	1	Техника метания т/мяча. Выдающиеся Отечественные легкоатлеты.	Метание м/м на дальность с 4-5 бросковых шагов. Бег до 14мин с ускорениями 3x100м	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию	зачет метание мяча на дальность
1.11	11			Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг	1	Техника метания набивного мяча. Страницы истории Олимпийского движения (л/а)	Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперед - вверх; Бег 15мин с ускорениями 4x100м.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию	текущий
1.12	12			Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг	1	Техника метания набивного мяча. Самоконтроль и самонаблюдение. Учет данных в дневнике самоконтроля	Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперед - вверх; Бег 1500м (д) и 2000м (м).	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию	зачет бег до 2000м
II.				Спортивные игры					
				Волейбол					
				18					
2.1	1(13)			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после	1	Техника безопасности. История Отечественного волейбола Стойка игрока. Передача двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах и над собой после передвижения. Эстафета с элементами	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические	текущий

				передвижении, нижняя прямая подача.			волейбола. «Мяч в воздухе»	действия в игре	
2.2	2(14)			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижения, нижняя прямая подача.	1	Основные правила игры. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах после перемещений перед, над собой, в сторону и вперед. Эстафеты Нижняя прямая подача. Игра «10 передач».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.3	3(15)			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача. Основы техники движений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах после перемещений перед, над собой, в сторону и вперед. Эстафеты Нижняя прямая подача. Игра «10 передач», «Пионербол»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет нижняя прямая подача с 9м
2.4	4(16)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках, во встречных колоннах, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Игра «10 передач» «Пионербол»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.5	5(17)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.6	6(18)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача. Основы техники движений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.7	7(19)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет Оценка техники передачи двумя руками «10 передач»
2.8	8(20)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	Зачет нижняя боковая подача с 9м
2.9	9(21)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Верхняя прямая подача. Основы техники движений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий

2.10	10(22)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Олимпийский волейбол	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 4м Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар по неподвижному мячу. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.11	11(23)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Выдающиеся достижения Отечественного волейбола на Олимпийских играх	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 4м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар после отскока от пола. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет оценка техники передачи двумя руками в парах
2.12	12(24)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Выдающиеся достижения Отечественного волейбола на Олимпийских играх	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 5м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар после отскока от пола, с собственного подбрасывания. Учебная игра 2:2	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.13	13(25)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 5м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания. Учебная игра 3:3	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.14	14(26)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 6м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера. Учебная игра 2:2	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.15	15(27)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Выдающиеся достижения Отечественного волейбола	Игра в три касания 5-3-4(1-3-2)-ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 6м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера. Учебная игра 3:3	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет оценка техники верхней прямой подачи мяча с 6м; прием снизу
2.16	16(28)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Выдающиеся достижения Отечественного волейбола	Игра в три касания 5-3-4(1-3-2)-ч/з сетку. Верхняя прямая подача 7-9м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с передачи партнера. Учебная игра 3:3	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий

2.17	17(29)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Выдающиеся достижения Отечественного волейбола	Игра в три касания 6-34(2)-ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 7-9м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с передачи партнера. Игра в волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет Выдающиеся достижения Отечественного волейбола
2.18	18(30)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Игра в три касания из задней зоны - в переднюю-ч/з сетку Верхняя прямая подача с 6-9м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с передачи партнера. Игра в волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет игра по упрощенным правилам.
				Баскетбол	18				
2.19	1(31)			Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча.		Техника: передачи мяча снизу, по высокой траектории; ловли катящегося мяча; броска 1 рукой от плеча на 2 счета.	Передача мяча снизу, по высокой траектории; ловля катящегося мяча; бросок 1 рукой от плеча на 2 счета с/м в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	текущий
2.20	2(32)			Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)		Техника: передачи мяча снизу, по высокой траектории; ловли катящегося мяча; броска 1 рукой от плеча на 2 счета.	Передача мяча снизу, по высокой траектории; ловля катящегося мяча; бросок 1 рукой от плеча на 2 счета с/м в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	текущий
2.21	3(33)			Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)		Техника: передачи мяча снизу, по высокой траектории; ловли катящегося мяча; броска 1 рукой от плеча на 2 счета.	Передача мяча снизу, по высокой траектории; ловля катящегося мяча; бросок 1 рукой от плеча на 2 счета с/м в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет передача мяча снизу
2.22	4(34)			Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)		Техника: передачи мяча снизу, по высокой траектории; ловли катящегося мяча; броска 1 рукой от плеча на 2 счета.	Передача мяча снизу, по высокой траектории; ловля катящегося мяча; бросок 1 рукой от плеча на 2 счета с/м в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет передача 1 рукой по высокой траектории
2.23	5(35)			Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х		Техника передачи и броска 1 рукой от плеча на 2 шага после ведения; быстрое нападение в 2-х.	Передача 1 рукой в движении. Бросок 1 рукой на 2 шага после ведения и ловли в движении. Быстрое нападение в 2-х.- 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет бросок 1 рукой на 2 счета в прыжке с/м
2.24	6(36)			Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х		Техника передачи и броска 1 рукой от плеча на 2 шага после ведения; быстрое нападение в 2-х.	Передача 1 рукой в движении. Бросок 1 рукой на 2 шага после ведения и ловли в движении. Быстрое нападение в 2-х.- 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет передача мяча 1 рукой в движении

2.25	7(37)			Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х		Техника передачи и броска 1 рукой от плеча на 2 шага после ведения; быстрое нападение в 2-х.	Передача 1 рукой в движении. Бросок 1 рукой на 2 шага после ведения и ловли в движении. Быстрое нападение в 2-х.- 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет оценка техники бросок 1 рукой на 2 шага после ведения
2.26	8(38)			Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Взаимодействие 2-х игроков в нападении.		Техника передачи и броска 1 рукой от плеча. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом»	Бросок 1 рукой на 2 счета с/м в прыжке после ловли от щита, от партнера. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом». Нападение 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	текущий
2.27	9(39)			Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Быстрое нападение в 2-х	1	Техника: передачи и броска 1 рукой от плеча; взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом»; быстрое нападение в 2-х	Бросок 1 рукой на 2 счета с/м в прыжке после ловли от щита, от партнера. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом». Нападение 2:2, 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	текущий
2.28	10(40)			Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении.	1	Техника: передачи и броска 1 рукой от плеча; взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом»; быстрое нападение в 2-х	Бросок 1 рукой на 2 счета с/м в прыжке после ловли от щита, от партнера. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом». Нападение 2:2, 2:1. Стрит-бол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.29	11(41)			Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Позиционное нападение в 2-х	1	Техника: передачи и броска 1 рукой от плеча; взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом»; быстрое нападение в 2-х	Бросок 1 рукой на 2 счета с/м в прыжке после ловли от щита, от партнера. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом». Нападение 2:2, 2:1 . Стрит-бол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет бросок 1 рукой на 2 счета после ловли от щита
2.30	12(42)			Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Позиционное нападение в 2-х	1	Техника: передачи и броска 1 рукой от плеча; взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом»; быстрое нападение в 2-х	Бросок 1 рукой на 2 счета с/м в прыжке после ловли от партнера. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом». Нападение 2:2, 2:1. Стрит-бол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет бросок 1 рукой на 2 счета после ловли от партнера
2.31	13(43)			Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне мяч.		Техника нападения: «Тройка», Техника защитных действий: держание игрока на дальней от мяча стороне.	Взаимодействие «тройка». Игра 3:2. «Стрит-бол». Полоса препятствий Штрафной бросок	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.32	14(44)			Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне мяч.		Техника нападения: «Тройка», Техника защитных действий: держание игрока на дальней от мяча стороне.	Взаимодействие «тройка». Игра 3:3. «Стрит-бол». Полоса препятствий Штрафной бросок	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет держание игрока на дальней от мяча стороне
2.33	15(45)			Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне мяч.		Техника нападения: «Тройка», Техника защитных действий: держание игрока на дальней от мяча стороне.	Взаимодействие «тройка». Игра 3:3. «Стрит-бол». Полоса препятствий Штрафной бросок	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические	зачет штрафной бросок

								действия в игре	
2.34	16(46)			Быстрое нападение в 3-х. Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра	1	Техника: нападение «Тройка»; защита - в численном меньшинстве	Нападение «Тройка»; защита - в численном меньшинстве. Игра 3:2. Полоса препятствий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет «Тройка»
2.35	17(47)			Быстрое нападение в 3-х. Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра	1	Техника: нападение «Тройка»; защита - в численном меньшинстве. Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра	Нападение «Тройка»; защита - в численном меньшинстве. Игра 3:2. Полоса препятствий Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет полоса препятствий по технике и тактике игры
2.36	18(48)			Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра	1	Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра	Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет умение играть в мини-баскетбол
III.				Лыжная подготовка	18				
3.1	1(49)			Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом»	1	Техника безопасности во время проведения занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); поворота и торможения «Плугом».	Подбор лыжного инвентаря. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант); поворот и торможение «Плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 1км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	текущий
3.2	2(50)			Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом	1	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); поворота и торможения «Плугом».	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант); поворот и торможение «Плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 1км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	текущий
3.3	3(51)			Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом	1	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); поворота и торможения «Плугом». Значение лыжной подготовки для поддержания работоспособности.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант); поворот и торможение «Плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 1км.		текущий
3.4	4(52)			Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом	1	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); поворота и торможения «Плугом».	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант); поворот и торможение «Плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 1км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	зачет прохождение дистанции 1км
3.5	5(53)			Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом	1	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); поворота и торможения «Плугом».	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант); поворот и торможение «Плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 2км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	Текущий
3.6	6(54)			Техника передвижения на	1	Техника одновременного	Одновременный одношажный ход	Уметь технически	зачет Техника

				лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом		одношажного хода (стартовый вариант); поворота и торможения «Плугом».	(стартовый вариант); поворот и торможение «Плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 2км.	правильно, длительно передвигаться на лыжах.	одновременного одношажного хода (ст. в.)
3.7	7(55)			Коньковый ход	1	Техника конькового хода с двусторонним отталкиванием лыжами. ПМП при обморожении и травмах.	Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 2км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	текущий
3.8	8(56)			Коньковый ход	1	Техника конькового хода с двусторонним отталкиванием лыжами.	Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 2км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	зачет прохождение дистанции 2км
3.9	9(57)			Коньковый ход	1	Техника конькового хода с двусторонним отталкиванием лыжами. История лыжного спорта.	Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 3км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	текущий
3.10	10(58)			Коньковый ход	1	Техника конькового хода с двусторонним отталкиванием лыжами.	Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 3км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	зачет техника одновременного двухшажного хода
3.11	11(59)			Коньковый ход	1	Техника конькового хода с односторонним отталкиванием лыжами. История лыжного спорта.	Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 3км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	текущий
3.12	12(60)			Коньковый ход	1	Техника конькового хода с односторонним отталкиванием лыжами.	Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 3км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	зачет прохождение дистанции 3км
3.13	13(61)			Коньковый ход	1	Техника конькового хода с односторонним отталкиванием лыжами. История лыжного спорта.	Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 4,5км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	
3.14	14(62)			Коньковый ход	1	Техника конькового хода с односторонним отталкиванием лыжами. История лыжного спорта.	Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 4,5км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	зачет техника одновременного одношажного хода
3.15	15(63)			Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4500м	1	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. История лыжного спорта.	Применение изученных лыжных ходов и горной техники в зависимости от рельефа местности. Игры. Прохождение дистанции 4,5км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	текущий

3.16	16(64)			Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4500м	1	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. История лыжного спорта.	Применение изученных лыжных ходов и горной техники в зависимости от рельефа местности. Игры. Прохождение дистанции 4,5км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	зачет лыжный спорт в России
3.17	17(65)			Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4500м	1	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	Применение изученных лыжных ходов и горной техники в зависимости от рельефа местности. Эстафеты. Прохождение дистанции 4,5км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	текущий
3.18	18(66)			Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4000м	1	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	Применение изученных лыжных ходов и горной техники в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 4км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	зачет прохождение дистанции 4км
IV.				Гимнастика	18				
4.1	1(67)			<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1	Техника безопасности по гимнастике. Страховка и помощь во время занятий.	Команда «Прямо». Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем завесом вне; подъем в сед ноги врозь. Девочки: Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь и опускание вперед в вис присев переворот в упор махом одной и толчком другой. Эстафеты. Развитие силовых способностей	уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры.	текущий
4.2	2(68)			<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1	Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Команда «Прямо». Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем завесом вне; подъем в сед ноги врозь. Девочки: Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь и опускание вперед в вис присев переворот в упор махом одной и толчком другой. Эстафеты. Развитие силовых способностей	уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры.	текущий
4.3	3(69)			<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1	Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Команда «Прямо». Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем завесом вне; подъем в сед ноги врозь. Девочки: Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь и опускание вперед в вис присев переворот в упор махом одной и толчком другой. Эстафеты. Развитие силовых способностей	уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры.	текущий
4.4	4(70)			<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1	Составление комбинаций на снарядах из изученных элементов	Повороты в движении направо, налево. Соединения из 2-3 элементов на перекладине, на брусках	уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры.	зачет упр. на перекладине (техника)
4.5	5(71)			<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1	Составление комбинаций на снарядах из изученных элементов	Повороты в движении направо, налево. Соединения из 2-3 элементов на	уметь: выполнять строевые приемы, висы и	зачет упр. на брусках

						перекладине, на брусьях	упоры.		
4.6	6(72)			<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1	Составление комбинаций на снарядах из изученных элементов	Повороты в движении направо, налево. Соединения из 2-3 элементов на перекладине, на брусьях	уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры.	зачет исполнение комбинации
4.7	7(73)			Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	Техника исполнения опорного прыжка.	Повороты в движении направо, налево. Мальчики: прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см). Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	текущий
4.8	8(74)			Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Техника исполнения опорного прыжка.	Повороты в движении направо, налево. Мальчики: прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см). Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	зачет подтягивание
4.9	9(75)			Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Техника исполнения опорного прыжка.	Повороты в движении направо, налево. Мальчики: прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см). Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	текущий
4.10	10(76)			Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Техника исполнения опорного прыжка.	Повороты в движении направо, налево. Мальчики: прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см). Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	текущий
4.11	11(77)			Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Техника исполнения опорного прыжка.	Повороты в движении направо, налево. Мальчики: прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см). Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	текущий
4.12	12(78)			Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Техника исполнения опорного прыжка.	Повороты в движении направо, налево. Мальчики: прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см). Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	зачет опорный прыжок
4.13	13(79)			Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	1	Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, мост, стойка на голове и руках.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (слитно); длинный кувырок прыжком с/м; стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперед и назад (слитно); кувырок назад в полушпагат; мост и поворот в упор стоя на 1 колено. Лазание	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	текущий

						по канату. Развитие координационных способностей.			
4.14	14(80)			Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	1	Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, мост, стойка на голове и руках.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (слитно); длинный кувырок прыжком с/м; стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперед и назад (слитно); кувырок назад в полушпагат; мост и поворот в упор стоя на 1 колено. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий
4.15	15(81)			Акробатика. Лазанье по канату в два, три приема.	1	Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, мост, стойка на голове и руках.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (слитно); длинный кувырок прыжком с/м; стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперед и назад (слитно); кувырок назад в полушпагат; мост и поворот в упор стоя на 1 колено. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	зачет лазанье по канату на расстоянии (6-5-4м)
4.16	16(82)			Акробатика. Лазанье по канату в два, три приема.	1	Акробатические соединения из 2-3 элементов	Акробатическая комбинация	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	зачет элементы комбинации
4.17	17(83)			Акробатика. Лазанье по канату в два, три приема.	1	Акробатические соединения из 2-3 элементов	Акробатическая комбинация	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	зачет элементы комбинации
4.18	18(84)			Акробатика. Лазанье по канату в два, три приема.	1	Акробатическая комбинация	Акробатическая комбинация	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	зачет акробатическая комбинация
V.				Легкая атлетика	9				

*

5.1	1(85)			Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта	1	Техника прыжка в высоту с/р. «Ножницы»: подбор разбега и отталкивание.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр. ОФП. Челночный бег 3x10м	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	текущий
5.2	2(86)			Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта		Техника прыжка в высоту с/р. «Перешагиванием»: переход ч/з планку.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр. Челночный бег 3x10м	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	текущий
5.3	3(87)			Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта	1	Правила соревнований по прыжкам в высоту. Техника прыжка в высоту с/р. «Ножницы»: приземление.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр. Челночный бег 3x10м	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	текущий

5.4	4(88)			Прыжки в высоту с разбега Бег с низкого старта	1	Техника бега с низкого старта. Техника прыжка в высоту с/р. «Ножницы»	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр. Челночный бег 3x10м.	Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега. Выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.	зачет прыжки в высоту с/р.
5.5	5(89)			Бег с низкого старта. Метание мяча.	1	Техника бега с высокого старта	Бег с ускорениями до 50м. Спец. беговые упражнения Метание мяча.	Уметь выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.	зачет бег 3x10м
5.6	6(90)			Метание мяча. Бег с низкого старта	1	Техника метания мяча с разбега с 3-5 шагов разбега	Метание мяча с разбега. Спец. беговые упр. Бег с низкого старта до 60м. Медленный бег 1500м.	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м.; метать мяч на дальность с 4-5 шагов разбега	Зачет бег с низкого старта 60м (на результат)
5.7	7(91)			Метание мяча. Бег с низкого старта	1	Техника метания мяча с разбега с 3-5 шагов разбега Правила соревнований по метанию	Метание мяча с разбега. Бег с высокого старта до 60м. Спец. беговые упр. Медленный бег 1500м.	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м.; метать мяч на дальность с 4-5 шагов разбега	зачет метание мяча на дальность (результат)
5.8	8(92)			Прыжки в длину с разбега	1	Техника прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Медленный бег 1500м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	текущий
5.9	9(93)			Прыжки в длину с разбега.	1	Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега. Спец. беговые упр. Бег 1500 м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	зачет прыжок в длину с/р.
VI.				Спортивные игры					
				Футбол	12				
6.1	1(94)			Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты. Остановка мяча. Удары по мячу	1	Т.б. на уроках футбола. Экипировка футболиста. Терминология и основные правила игры. Стойка и передвижения в стойке (комбинации). Финты при обводке. Удары по мячу.	Стойка и передвижения игрока. Удары по подвижному мячу внешней стороной стопы. Финты при обводке соперника. Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	текущий
6.2	2(95)			Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. «Открывание». Финты. Удары по мячу		Техника: Стойка и передвижения в стойке (комбинации). «Открывание». Финты при обводке. Удары по мячу.	Стойка и передвижения игрока. Удары по подвижному мячу внешней стороной стопы. Финты при обводке соперника. Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	текущий
6.3	3(96)			Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты. Удары по мячу. «Открывание»	1	Техника: Стойка и передвижения в стойке (комбинации). Финты при обводке. Удары по мячу. Вбрасывание мяча. Тактика: «Открывание»	Стойка и передвижения игрока. Удары по подвижному мячу внешней стороной стопы, серединой лба. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Финты при обводке соперника. «Открывание». Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет удар по подвижному мячу в ворота на точность
6.4	4(97)			Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в	1	Техника: Стойка и передвижения в стойке (комбинации). Финты при	Стойка и передвижения игрока. Удары по летящему мячу серединой лба.	Уметь: правильно выполнять технико-	зачет удар по летящему мячу

			стойке. Вбрасывание мяча. Финты. Удары по мячу. «Открывание»		обводке. Удары по мячу. Вбрасывание мяча. Тактика: «Открывание»	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Финты при обводке. «Открывание». Бег 2000м.	тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	серединой лба
6.5	5(98)		Промежуточная аттестация Сдача нормативов	1				
6.6	6(99)		Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «Стенка»	1	Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «Стенка»	Ввод из-за боковой линии ногой. «Стенка» Бег 30м, прыжок в длину с/м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет тестирование
6.7	7(100)		Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов.	1	Техника и тактика: Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов.	Ввод мяча из-за боковой линии. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет тактические действия
6.8	8(101)		«Закрывание»; комбинации из изученных элементов игры; учебная игра в мини-футбол	1	Техника и тактика игры: «Закрывание»; комбинации из изученных элементов игры	Комбинации из освоенных технико-тактических элементов игры. Нападение 4:4 с атакой на ворота. Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет: бег 2000м
6.9	9(102)		промежуточная аттестация	1	Сочетание изученных технико-тактических элементов игры	Сочетание изученных технико-тактических элементов игры. Учебная игра. Итоги года. Задание на лето.	сдача нормативов	зачет игра в м-футбол

Планируемые результаты изучения учебного предмета

8 класс

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планирования двигательного режима на учебную четверть; об одном из олимпийских видов программы по легкой атлетике; организации игровой деятельности среди учащихся младших классов; самоконтроле при развитии скоростно-силовых физических качеств; безопасном выполнении физических упражнений; оказании первой помощи при травмах.

Уметь: находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применить средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, см	200	170		165	150	

Прыжок в длину с разбега, см	390	340	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	340	270	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105		105	90	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазанье по канату, см	400	300		-	-	
Лазанье по канату на скорость 3 м, с	10	14		-	-	
Подтягивание в висе, раз	8	5		-	-	
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, раз	-	-		15	10	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40	20,30	22,00		
Бег на лыжах 4 км	-	б/в	-	б/в		
Бег на конках 300 м, мин, с	1,00	1,20	1,15	1,20		
Кросс 2000 м, мин, с	-	-	13,00	14,00		
Кросс 3000 м, мин, с	17,00	18,00	-	б/в		
Кросс 4000 м	-	б/в	-	б/в		
Плавание, м	50 м – 0,52	25 м – б/в	50 м – 1,06	25 м – б/в		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений. Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников,

			рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		

3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	

4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	

Учебная литература

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренировки и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN978-5-346-02675-4

