

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Комитет образования Новгородской области**

**МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №31"**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей  
физической культуры

Протокол МО №1 от «30»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

МАОУ "СОШ № 31"

№ 122 от «31» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8 классов

**г.В.Новгород 2023-2024 у.г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по **физической культуре** составлена на основе примерной программы основного общего образования для 8 класса и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2018).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М.Я. Физическая культура. 8кл: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова. И.М. Туревский; под общ. Ред. М.Я.Виленского, - М.4 Просвещение, 2020 г.

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред.В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2020 г.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

### 1. Планируемые результаты освоение учебного предмета(8 класс)

#### Цели программы:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

#### Задачи программы:

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- формирование основ знаний личной гигиены, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам, психической саморегуляции.

**В программу включён региональный компонент. Изучение традиций, быта и нравов Донских казаков. Традиции казачьего круга.**

### **Объём программы**

Авторская программа рассчитана на 68 часов в 8 классе из расчета 2 часа в неделю. Согласно учебному плану образовательного учреждения рабочая программа рассчитана на 68 часов.

### **Материально техническое обеспечение программы по физической культуре**

#### **Интернет ресурсы для учителя:**

<http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=25> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://www.uchportal.ru/load/47-4-2> - учительский портал.

<http://www.openclass.ru/weblinks/44168> - открытый класс.

Сайты: «Открытый урок», «Про Школу», сайт «Творческих учителей».

Учебно-практическое оборудование:

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Канат для лазанья

Перекладина гимнастическая

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1.5-2 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палки гимнастические

Скакалки

Маты гимнастические

Гимнастический подкидной мостик

Обручи

### **Планируемые результаты освоение учебного предмета(8 класс)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	48

2	Основы знаний в процессе уроков	
3	Вариативная часть	20
4	Лёгкая атлетика	18
5	Гимнастика с элементами акробатики	14
6	Спортивные игры	28
7	Кроссовая подготовка	8
8	Итого	68

### 1.1. Естественные основы.

8 класс. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Самоконтроль на занятиях физической культурой. Правила самостоятельного выполнения физических упражнений, способствующих развитию выносливости. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Врачебный контроль во время занятий.

#### - Социально-психологические основы.

8 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

#### - Культурно-исторические основы.

8 класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

#### Приёмы закаливания.

8 класс. Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

#### - Спортивные игры.

##### - Волейбол.

8 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приёмом снизу. Игра в нападении в зоне 3; игра в защите. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.

##### Баскетбол.

8 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Передача мяча в движении. Нападение различными способами. Взаимодействие в тройках.

#### - Гимнастика с элементами акробатики.

8 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий-Гимнастикой.

- *Лёгкая атлетика* - Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе *Кроссовая подготовка* 9 класс. Правила и организация соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Казачьи игры:**

«Перетягивание каната», «Попади в цель», «Перестрелка».

Казачьи силовые упражнения с отягощением.

**Демонстрировать.**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	10 и выше	7-8 раз	5 раз			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				16 и выше	12 – 13 раз	8
Бег 60 м,с	8.6 с и ниже	8.5-8.9 с	9.0-9.2 с	9.4 с и ниже	9.5-9.9 с	10.0 с
Челночный бег 3+10м	7.7 и ниже	8.4 – 8.0 с	8.6 с	8.5 с	9.3 – 8.8с	9.7 с
Прыжок в длину с места.	220	190 - 205	175	205	165 - 185	155
Гибкость	12 и выше	8 – 10 см	4	20. и выше	12 – 14 см	7 см
6 – минутный бег, метры.	1500 и выше	1250 - 1350	1100 и ниже	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже
Метание мяча 150 гр	45 метров	40 метров	31 метров	35 метров	23 метра	18 метров

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАМЫ

Содержательные линии	Требования ФГОС. Планируемые результаты	
	Предметные результаты	
	Базовый уровень	Повышенный уровень

<p><b>Знания о физической культуре</b>  <b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках, голове,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование занятий физическими упражнениями</li> <li>• режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;</li> <li>• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;</li> <li>• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;</li> <li>• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</li> <li>• - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</li> <li>• - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.</li> </ul>
---	--	--

<p>руках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на перекладине:</i> висы, перемахи, упоры, перевороты, спад-подъём, махи, соскоки.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный</p>	<p>них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.</li> </ul>	
---	---	--



<p>бег; высокий старт с последующим ускорением, бег на выносливость, прыжки с места и с разбега.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b><i>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:</i></b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><b><i>Баскетбол:</i></b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b><i>Волейбол:</i></b> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, нападающий удар, блокирование.</p>		
--	--	--

**Формируемые УУД**

<b>Личностные</b>	<b>Коммуникативные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Регулятивные</b>
-------------------	------------------------	-----------------------	---------------------

<p>- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <p>- формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p>- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>- формирование</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном - обсуждении упражнений.</p> <p>- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; лёгкой атлетике;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений с предметами и без;</p> <p>- самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p>	<p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ;</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий;</p> <p>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p>
---	---	---	---

установки на безопасный, здоровый образ жизни.			
--	--	--	--

**3.Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс 68 ч (2ч. в неделю)**

Тема урока	Тип урока	Содержание материала	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Д/З Оборудование	Дата проведения	
						план	факт

1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика-18 ч.							
Ходьба и бег 5 часов	Урок №1 Вводный.	Инструктаж №1. ТБ. Способы ходьбы и бега. Обучение низкому старту. Бег отрезки 3/10м, 3/20м, 3/30м. Бег 60м. Теория: Правила соревнований. «Традиции казачьего круга».	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; принимать положение низкого старта. Бегать короткие дистанции.	Текущий.	Отработать положение низкого старта; работа толчковой ногой, отталкивание. Секундомер.	1.09	
	Урок №2 Комплексный.	ОРУ в движении Закрепление низкого старта. Бег на скорость 30-60м. Развитие скоростных способностей. Игра «Перестрелка». Тестирование- бег 60м на время.	Уметь: правильно выполнять низкий старт, основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 метров.	Текущий.	Отработать положение низкого старта. Отталкивание. Секундомер, мяч вол-й	4.09	
	Урок №3 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перестроения. Отработка низкого старта. Бег на скорость 60 м. Встречная эстафета.	Уметь: правильно выполнять низкий старт, основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий.	Отработать положение низкого старта и работу толчковой ноги.	8.09	
	Урок №4 Комплексный.	Челночный бег 3/10 метров. Развитие скоростных способностей. Игра «Кто быстрее».			Секундомер, флажки.	11.09	
	Урок №5 Учетный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения, перестроения. Бег 60 метров. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Бег с различной частотой шагов. Игра «Перестрелка»	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 метров.	Зачет. 60м м: 8.4-9.2- 10.0 сек. д: 9.4-10.0- 10.5 сек.	Приседания на двух 20-30 раз. Секундомер, палочки, флажки.	15.09	
Длительный бег 4 часа	Урок №6 Обучающий.	ОРУ в движении. Строевые упражнения, перестроения. Обучение бегу на длинные дистанции. Чередование бега и ходьбы. Бег по пересеченной местности 1000-1500м. Игра «Красные - синие».	Уметь: правильно выполнять движения при беге, следить за дыханием, распределять силы по дистанции (бегать до 10 мин).	Текущий.	Прыжки на скакалке 60-70 раз. Секундомер, мяч волейбольный, флажки.	18.09	
	Урок №7 Комплексный.	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег по пересеченной местности	Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 мин. Чередовать	Текущий.	Прыжки на скакалке 60-80 раз.	22.09	

	Урок№8 Комплексный.	1500-2000м. Развитие выносливости. Круговая эстафета.	ходьбу и бег. Правильно финишировать.		Секундомер, флажки, мяч волейбольный.	25.09	
--	------------------------	---	--	--	---------------------------------------	-------	--

1	2	3	4	5	6	7	8
	Урок№9 Учетный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Бег 2000м. Обучение прыжку в длину с разбега. Теория: Роль подводящих упражнений.	Уметь: бегать в равномерном темпе, показывать результат.	Зачёт. М-9.00- 9.30-10.0м.с. Д-10.0-10.30-10.50м.с..	Прыжки на скакалке 60-90 раз. Секундомер, прыжковая яма.	29.09	
Прыжки 8 часов	Урок №10 Обучающий.	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подбор разбега, многоскоки. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки в длину с места.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.	Текущий.	Многоскоки на одной и двух ногах 10-15 прыжков. Прыжковая яма.	2.10	
	Урок №11 Комплексный.	ОРУ на месте. Прыжки с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в шаге через резинку. Прыжок способом «согнув ноги». Игра «Попади на планку».	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; подбирать толчковую ногу.	Текущий. Зачёт. М-4.30-380-330. Д-370-3.30-290.	Отработка движений маховой и толчковой ноги. Прыжки вверх 10-15 раз. Прыжковая яма, рулетка.	6.10	
	Урок №12. Комплексный.					9.10	
	Урок №13 Учётный.	ОРУ на месте. Обучение прыжку в высоту с разбега. Прыжковые упражнения. Выход к планке, маховые движения, переход через планку. Прыжки на разной высоте от 50 см до 130см.	Уметь: правильно подбирать разбег, выполнять маховые и толчковые движения ногой. Выполнять переход через планку. Правильно приземляться.	Текущий.	Многоскоки на одной и двух ногах 10-15 прыжков. Прыжковая яма, планка, рулетка.	13.10	
	Урок №14 Обучающий.	ОРУ на месте. Многоскоки. Маховые и толчковые движения ногой. Подбор разбега. Прыжки на различной высоте. Игра «Перетягивание каната».	Уметь: правильно подбирать разбег, выполнять маховые и толчковые движения ногой. Выполнять переход через планку, приземляться.	Текущий.	Многоскоки на двух ногах 10-15раз. Прыжки на скакалке 70-80 раз. Прыжковая яма, планка,	16.10	
	Урок №15 Комплексный.	ОРУ на месте. Многоскоки. Маховые и толчковые движения ногой. Подбор разбега. Прыжки на различной высоте. Обучение	Уметь: правильно выполнять маховые движения. Переходить через планку Положение натянутого лука.	Текущий.	Прыжки на скакалке 70-80раз. Прыжковая яма, сектор для метания.	20.10	

		метанию мяча 150 гр.					
	Урок №16 Комплексный.	. ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Выполнение броска малого мяча в цель и на дальность, вес 150г	Уметь: правильно выполнять маховые и толчковые движения ногами. Осуществлять переход через планку. Положение натянутого лука.	Зачёт. М-130-125-110 см. Д-115-110-100см.	Прыжки на скакалке 80-90 раз. Прыжковая яма, сектор для метания, мячи 150 гр.	23.10	
	Урок №17 Учётный.	ОРУ в движении. Выполнение броска малого мяча в цель и на дальность, вес 150гр. Преодоление пр	Уметь: Подбирать разбег, делать скрестный шаг. положение натянутого лука.	Текущий.	Отработать положение натянутого лука. Сгибание рук	27.10	
	Урок №18 Зачётный	ОРУ на месте. Выполнение замаха. Метание мяча из различных положений. Игра «Попади в цель».	Уметь: правильно выполнять замах и бросок мяча в цель и на дальность.	Зачёт. М-45-40-31м. Д-28-23-18 м.	Прыжки на препятствие высота – 50см, до 10 раз.	10.11	

2- четверть.

1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика – 14 ч.							
Акробатика 6 часов	Урок №19 Комплексный.	Инструктаж №2 Т.Б. ОРУ. Выполнение команд «Пол-оборота». Подъём переворотом в упор, перемах, оборот в перёд. Теория: страховка при выполнении упражнений. «Казачьи силовые упражнения».	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять комбинацию из разученных элементов.	Текущий.	Перекладина, маты. Приседания на одной с опорой 10-12раз Сгибание рук в упоре от скамейки 15-20 раз.	13.11	
	Урок №20 Комплексный.	ОРУ. Строевые упражнения. «Прямо». Подъём переворотом, перемахи, оборот вперёд. Подтягивания в висе. Ходьба,	Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов.	Текущий.	Перекладина, маты, бревно. Приседания на одной с опорой 15-20 раз.	17.11	
	Урок №21 Комплексный.					20.11	

		пробежки по бревну, хлопки под ногой. Соскок прогнувшись					
	Урок №22 Комплексный.	ОРУ. Выполнение строевых команд «Перестроения».	Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов.	Текущий.	Перекладина, брусья, маты.	24.11	
	Урок №23 Комплексный.	Подъём переворотом, смешанные висы. Подтягивания в висе. Упражнения на бревне; сед углом, ласточка, соскок .			Сгибание рук в упоре от скамейки 20 - 25раз.	27.11	
	Урок № 24 Учётный.	ОРУ. Выполнение строевых команд «Перестроения».	Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов.	Зачет. Подтягивания в висе. М-10-8-6 раз. Д-16-13-8раз.	Перекладина, брусья, бревно. Сгибание рук в упоре от скамейки 20-25раз.	1.12	
6 часов	Акробатиуа - Урок №25 Комплексный.	ОРУ с гимнастическим обручем. Строевой шаг, повороты в движении. Кувырки вперёд и назад в группировке, стойка на лопатках. Прыжки и подскоки вверх. Шпагат и полушпагат. Мост из положения стоя. Упражнения на осанку.	Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки.	Текущий.	Обручи, маты. Сгибание рук в упоре от скамейки 15-25раз.	4.12	
	Урок №26 Комплексный.					8.12	
	Урок №27 Комплексный.	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты в движении, перестроения.	Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки, мост из различных положений.	Текущий	Гимнастические палки, маты, бревно. Сгибание рук в упоре от	11.12	

	Урок №28 Комплексный.	Кувьрки вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Переворот боком (колесо). Прыжки и подскоки вверх. Упражнения на осанку. Ходьба, приседания, развороты на бревне; соскок прогнувшись.			скамейки 20-25 раз.	15.12	
Урок №29 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Прыжок, ноги врозь и согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-110 см). Лазание по канату в два приёма Игра «Бой петухов».	Уметь: выполнять опорный прыжок. Правильно приземляться. Выполнять страховку.	Текущий.	Козёл, маты, мостик подкидной. Приседания с выпрыгиванием вверх 20 раз.	18.12	22.12	
Урок №30 Комплексный.							
Урок №31 Комплексный.	ОРУ в движении. Прыжок, ноги врозь, согнув ноги(козёл в ширину, высота 100-110 см). Приземление руки вперёд, вверх, вниз, шаг в сторону. Лазание по канату на оценку	Уметь: правильно выполнять опорный прыжок. Выполнять страховку и помощь. Оценивать четкость и красоту выполнения.	Зачетный. Оценивать выполнение прыжка. Высоту лазания по канату.	Козёл, маты, шведская стенка. Приседания с выпрыгиванием вверх 25 раз.	25.12	29.12	
Урок №32 Зачётный.							

### 3 -четверть

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Спортивные игры – 30 часов.</b>							
Баскетбол – 22 часа.	Урок №33 Обучающий.	Инструктаж №3 Т.Б. ОРУ в движении. Обучение стойкам игрока; Повороты с мячом; передвижения в стойке. Остановка прыжком. Теория: Приёмы самоконтроля. Игра «Попади в цель».	Уметь: выполнять стойки игрока в нападении и защите, двигаться в стойке. Соблюдать меры безопасности.	Текущий.	Мячи баскетбольные, скакалки. Прыжок на препятствие и вниз высота 50см 15-20 раз.	12.01	
	Урок № 34 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Стойки и передвижения. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Позиционное нападение. Правила игры баскетбол. Игра « Баскетбол».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам.	Текущий.	Мячи, скакалки. Выпрыгивание вверх 20-25 раз.	15.01	
	Урок № 35 Комплексный.					19.01	



	Урок №36 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой с сопротивлением. Ведение мяча с различным сочетанием. Игра «Баскетбол».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам	Текущий. Зачет: Стойки игрока защитника и нападающего.	Мячи, скакалки. Выпрыгивание вверх 20-25 раз.	22.01	
	Урок №37 Комплексный.					26.01	
	Урок №38 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча в средней стойке. Передача мяча одной рукой с отскоком от пола. Сочетание приёмов броска и передачи. Правила игры баскетбол. Игра «Баскетбол».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам.	Текущий.	Мячи, скакалки, медееинболы. Выпрыгивание вверх 20-25 раз.	29.01	
	Урок №39 Комплексный.					2.02	
	Урок №40 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча в низкой стойке с обводкой стоек. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения и передач. Развитие координационных способностей. Игра «Баскетбол».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам.	Текущий.	Мячи, скакалки, медееинболы. Отработка лови, передачи мяча от стены. Приседания на двух 20-25 раз.	5.02	
	Урок №41 Комплексный.					9.02	
	Урок №42 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча в кольцо одной рукой с места и после ведения мяча, с боку от щита. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Игра «Баскетбол».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам.	Текущий. Зачет: Ловля и передача мяча в парах.	Мячи, скакалки. Отработка лови, передачи мяча от стены. Приседания на двух 20-25 раз.	12.02	
	Урок №43 Учетный.					16.02	
	Урок №44 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Различные сочетания ведения мяча. Броски мяча после ведения в прыжке. Бросок мяча с угла площадки. Позиционная защита. Правила игры. Игра «Баскетбол».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам.	Текущий.	Мячи, скакалки. Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 20-25 раз.	19.02	
1	2	3	4	5	6	7	8
Баскетбол - 22 часа.	Урок №45 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек. Остановка	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски).	Текущий.	Мячи, медееинболы. Приседания на двух с	26.02	

	Урок№46 Комплексный.	двумя шагами. Передача двумя руками от головы. Игра «Баскетбол. Развитие координационных способностей.	Играть по правилам.		выпрыгиванием вверх 20-25 раз.	2.03	
	Урок № 47 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек, (вперед спиной). Передача мяча в тройках. Бросок двумя руками от головы после остановки. Позиционное нападение (5-0). Игра «Баскетбол».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам.	Текущий. Зачет: Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке	Мячи, скакалки. Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 25 раз.	5.03	
	Урок№48 Комплексный.					12.03	
	Урок№49 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление броска мяча в кольцо, двумя руками от груди, от головы, штрафной бросок; бросок мяча сбоку от щита после ведения. Тактические действия в защите и нападении. Быстрый прорыв. Игра «Баскетбол».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам.	Текущий.	Мячи, стойки. Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 25 раз.	16.03	
	Урок№50 Комплексный.					19.03	
	Урок№51 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Штрафной бросок мяча в кольцо, одной рукой от плеча. Тактические действия в защите и нападении. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам.	Зачет: Штрафной бросок на оценку. 10 бросков 4-5-6 попаданий	Мячи, стойки. Прыжки на скакалке 90-100 раз.	23.03	
	Урок№52 Комплексный.					2.04	

4 – четверть.

1	2	3	4	5	6	7	8
Волейбол – 8 часов.	Урок №53 Комплексный.	ТБ игры волейбол. Теория: правила зон на площадке. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение стойкам игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах. Развитие координации движений. Игра «Волейбол».	Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам.	Текущий.	Подбивание мяча над головой, высота 40см, 4-8 раз. Мячи волейбольные.	6.04	
	Урок №54 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу. Развитие координации движений.	Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч	Текущий.	Подбивание мяча над головой, высота 50см, 5-10 раз. Мячи	9.04	

	Урок №55 Комплексный.	Игра «Мини - волейбол», по упрощённым правилам.	через сетку. Играть по упрощённым правилам.		волейбольные.	13.04	
	Урок №56 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Обучение нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в колоннах, в кругу, треугольниках. Развитие координации движений. Игра «Волейбол».	Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам.	Текущий.	Приём и передача мяча у стены. Выпрыгивания вверх 10-15 раз. Мячи волейбольные.	16.04	
	Урок №57 Комплексный.					20.04	
	Урок №58 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Закрепление нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, треугольниках. Развитие координации движений. Игр «Волейбол»	Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам.	Текущий.	Приём и передача мяча у стены. Выпрыгивания вверх 20 раз. Мячи волейбольные.	23.04	
	Урок №59 Комплексный.					27.04	
	Урок №60 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках. Развитие координации движений. Игра «Волейбол».	Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам.	Текущий.	Приём и передача мяча у стены. Нижняя, прямая подача. Выпрыгивания вверх 20 раз. Мячи волейбольные.	28.04	
Кроссовая подготовка – 8 часов.	Урок №61 Комплексный.	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 1500 – 2000 м. Теория: Пагубность вредных привычек. Игра «Кто быстрее».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Играть в пионербол.	Текущий.	Бег на места, на частоту шагов с высоким подниманием бедра 10 сек. Секундомер, флажки.	4.05	
	Урок №62 Комплексный.					7.05	
	Урок №63 Комплексный.	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Кросс по пересечённой местности 1500 -2000 м. Развитие выносливости. Игра	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с	Текущий.	Бег на места, на частоту шагов с высоким подниманием бедра 15 сек.	11.05	
	Урок №64 Комплексный.					14.05	

		«Чехарда».	максимальной скоростью. Играть в пионербол.		Секундомер, мячи теннисные.		
	Урок №65 Комплексный	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 100м). Бег в равномерном темпе до 10 минут. Развитие выносливости. Игра «Красные – синие».	Уметь: бегать в равномерном темпе от 5 до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции.	Текущий	Приседания на двух. Выпрыгивания вверх 10-25 раз. Секундомер, флажки.	18.05	
	Урок №66 Комплексный					21.05	
	Урок №67 Комплексный	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 100м). Бег 2000 метров по пересечённой местности. Развитие выносливости. Игра «Перестрелка».	Уметь: бегать в равномерном темпе от 5 до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции.	Зачетный. Бег на результат.	Приседания на двух. Выпрыгивания вверх 10-25 раз. Секундомер, флажки.	25.05	
	Урок №68 Комплексный					- 28.05	