

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"Академия"**

Рекомендована
к утверждению
Педагогическим
Советом ЧОУ «Академия»
Протокол № 1
от «30» августа 2016

УТВЕРЖДЕНО
Директор ЧОУ «Академия»
Приказ № 61-а



от «30» августа 2016 г.
М.Ю. Лотвинова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 8 класса

срок реализации программы

2016-2017 учебный год

Составитель: Калужский Александр Валерьевич

г. Санкт-Петербург, 2016

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов разработана 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 2020 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.
- ✓ Распоряжение Комитета по образованию от 23.03. 2016 № 846-р «О формировании Учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих образовательные программы общего образования, на 2016/2017 учебный год»
- ✓ Устав ЧОУ «Академия»
- ✓ Учебный план ЧОУ «Академия» на 2016-17 уч. год (приказ по школе от 30.08.2016 г. № 61-а

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и

духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе

Задачи физического воспитания учащихся 8 класса

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку 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.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0	14,0
		12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим

воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Программа обеспечивает достижение учащимися 5-9 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

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;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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 на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- 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;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «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;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Типы уроков по физкультуре согласно ФГОС

Уроки с образовательно-познавательной направленностью (УОПН) дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Эти уроки имеют свои особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по

типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью (УООН) используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью (УОТН) используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№	Наименование раздела	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	5	6		8	9	10
1.	Легкая атлетика (15 часов)	Введение в предмет	УОПН	Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ.	Знать и соблюдать правила т/б.	Текущий	Комплекс 1	
1.		Низкий старт	УООН	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Бег до 4 км	Уметь пробегать дистанцию с н/старта, владеть техникой прыжка с/м.	Текущий	Комплекс 1	
1.		Высокий старт	УООН	Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка.	Уметь пробегать 30м, с н/старта с м/скоростью.	Текущий	Комплекс 1	
1.		Прыжок в длину с места	УООН	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м	Уметь прыгать в длину с/м, метать м/м на дальность	Текущий	Комплекс 1	

1.	Челночный бег	УООН	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	Уметь пробежать короткие дист. с н/старта	Текущий	Комплекс 1	
1.	Бег на результат 60м.	УООН	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.		Текущий	Комплекс 1	
1.	Метание теннисного мяча на дальность с места,	УООН	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р.	Умение метать на дальность с/р.	Текущий	Комплекс 1	
1.	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	УООН	Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с 9 – 10 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1	
1.	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	УОТН	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.	Владеть техникой передачи и приёма эст, палочки вне зоны передачи	Текущий	Комплекс 1	
10.	Бег на результат 100 м	УООН	Бег 100м. (у). Силовая п-ка. Игра в футбол (м), волейбол (д).	Уметь пробежать 100м с н/с с макс, скоростью	Текущий	Комплекс 1	
11.	Бег в равномерном темпе	УООН	Бег в равномерном темпе до 15 мин, эстафета 4 \ 100	Уметь бежать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 2	
12.	Бег на 2000 м	УООН	Бег 2000м. (у).	Уметь бежать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1	
13.	Прыжки на скакалки	УООН	Прыжки через к/ск, броски набивание мяча.	Уметь прыгать на время	Текущий	Комплекс 1	

14.		6 минутный бег	УООН	Бег до 6 мин. (у). игра по желанию уч-ся.	Умение самостоятельно организовать игру	Текущий	Комплекс 1	
15.		Ходьба и бег	УОТН	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Игра в футбол (м), волейбол (д).	Знать правила игры в в/б, футбол.	Текущий	Комплекс 1	
16.	Баскетбол (15 часов)	Передача мяча на месте	УОТН	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	Владение б/мячом в парах	Текущий	Комплекс 2	
17.		Бросок мяча от плеча после ведения	УОТН	Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.	Уметь передавать мяч в парах в движ.	Текущий	Комплекс 2	
18.		Штрафной бросок	УООН	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3	Уметь выполнять штр, бросок	Текущий	Комплекс 2	
19.		Передача мяча в движении	УООН	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	Уметь играть по упрощённым правилам.	Текущий	Комплекс 2	
20.		Передача мяча	УООН	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б.	Уметь играть, применять в игре тех, приёмы.	Текущий	Комплекс 2	
21.		Учебная игра	уотн	Учебная игра в баскетбол.	Оценивать игровую ситуацию и значение	Текущий	Комплекс 2	

				партнера			
22.	Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	уоон	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.	Владеть мячом в движении	Текущий	Комплекс 2	
23.	Нападение быстрым прорывом	уоон	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	Владеть техникой игры	Текущий	Комплекс 2	
24.	Совершенство вания техники защиты	уотн	Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	Владеть техникой игры	Текущий	Комплекс 2	
25.	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	уоон	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение. Игра в баскетбол.	Освоить комбинации игры в б/б	Текущий	Комплекс 2	
26.	Техника перемещений	уоон	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б.	Уметь выполнять ф-ции судьи.	Текущий	Комплекс 2	
27.	Учебная игра	уоон	Игра по упрощенным правилам в б/бол.	Судейство	Текущий	Комплекс 2	
28.	Штрафной бросок	уоон	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Игра в баскетбол.	Выполнять штрафной бросок.	Текущий	Комплекс 2	
29.	Комбинации из основанных	уоон	Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/б.	Судейство	Текущий	Комплекс 2	

		элементов						
30.		Учебная игра	уоон	Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.	Уметь владеть игровой ситуацией	Текущий	Комплекс 2	
31.	Гимнастика (18 часов)	Строевые упражнения	уопн	Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики.	Уметь оказать помощь во время занятий	Текущий	Комплекс 3	
32.		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	уоон	Выполнение команды «Прямо!». ОРУ. Лазание по канату.	Уметь выполнять стр, команды, лазать по канату.	Текущий	Комплекс 3	
33.		Акробатические упражнения	уоон	ОРУ. Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), лазание по канату (м).		Текущий	Комплекс 3	
34.		Акробатические упражнения	уоон	Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия. Лазание по канату без помощи ног		Текущий	Комплекс 3	
35.		Строевые упражнения,	уоон	Строевая п-ка, акробатические соединения, комбинация на бревне.	Уметь выполнять стр/упражнения	Текущий	Комплекс 3	
36.		Совершенство в акробатически	уоон	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.	Уметь выполнять упр., на бревне, лазанье по канату	Текущий	Комплекс 3	

		х соединений		Упр. на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м).				
37.		Опорный прыжок ноги врозь	уоон	Прыжок ноги врозь Лазание по канату (у). Лазание по канату (у), упр. на бревне (у).	Уметь выполнять упр., в равновесии	Текущий	Комплекс 3	
38.		Акробатика	уоон	ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусках (д), силовая подготовка.	Уметь выполнять упр.. на брусках, перекладине.	Текущий	Комплекс 3	
39.		Акробатика	уоон	Упр. на брусках, перекладине, акробатическое соединение (у).	Уметь выполнить акр/соединения (6-8)	Текущий	Комплекс 3	
40.		Опорный прыжок ноги врозь	уоон	Опорный прыжок, упражнение на брусках (у), силовая п-ка.	Уметь выполнять комплекс упр., на брусках.	Текущий	Комплекс 3	
41.		Круговая тренировка	уоон	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость		Текущий	Комплекс 3	
42.		Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами	уоон	Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок.	Уметь выполнять упр.. с грузом на плечах.	Текущий	Комплекс 3	
43.		Полоса препятствий	уоон	Опорный прыжок (у), полоса препятствий	Уметь владеть ситуацией	Текущий	Комплекс 3	
44.		Упражнения с гимнастической скамейкой	уоон	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём	Текущий	Комплекс 3	
45.		Круговая тренировка	уоон	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25.	Уметь выполнять прыжки на скорость	Текущий	Комплекс 3	

46.		Упражнения с гимнастической скамейкой	уоон	ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.	Уметь преодолевать препятствия разными способами.	Текущий	Комплекс 3	
47.		Полоса препятствий	уоон	Полоса препятствий (у).		Текущий	Комплекс 3	
48.		Эстафета с использованием спортивного инвентаря	уоон	Эстафета с использованием спортивного инвентаря, итоги занятий по гимнастике	Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём	Текущий	Комплекс 3	
49.	Лыжная подготовка (18 часов)	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	уопн	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	Знать т/б, значение занятий л/с для здоровья.	Текущий	Комплекс 4	
50.		Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	уоон	Повторение подъемов Одновременный «полуёлочкой», «елочкой». одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять подъёмы.	Текущий	Комплекс 4	
51.		Торможение «плугом»,	уоон	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный,	Уметь выполнять	Текущий	Комплекс 4	

		упором		бесшажный ход. Дистанция 2 км.	торможение.			
52.		Коньковый ход	уоон	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	Уметь уходить с лыжни в движ.		Комплекс 4	
53.		Коньковый ход,	уоон	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь применять на дистанции изученные ходы.		Комплекс 4	
54.		Коньковый ход	уоон	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.			Комплекс 4	
55.		Подъемы и спуски	уоон	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»			Комплекс 4	
56.		Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	уоон	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью		Комплекс 4	
57.		Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	уоон	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов.		Комплекс 4	
58.		Одновременный	уоон	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	Уметь показать и объяснить одношажный		Комплекс 4	

		одношажный ход			ход.			
59.		Прохождение дистанции	уоон	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	Владеть техникой.		Комплекс 4	
60.		Повороты переступанием, на месте махом.	уоон	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».			Комплекс 4	
61.		Повороты переступанием, на месте махом.	уоон	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	Уметь выполнять повороты переступанием		Комплекс 4	
62.		Переход с хода на ход в зависимости от дистанции	уоон	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	Уметь преодолевать препятствия		Комплекс 4	
63.		Повороты переступанием, на месте махом.	уоон	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.			Комплекс 4	
64.		Прохождение дистанции 4,5км	уоон	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).			Комплекс 4	
65.		Виды лыжного спорта	уоон	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра			Комплекс 4	

				«Гонки с выбыванием».				
66.		Прохождение дистанции 4,5км	уоон	Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах.		Комплекс 4	
67.	Элементы единоборств (9 часа)		уопн	Правила поведения на уроках. Виды единоборств. Оказание первой помощи при ушибах, стойка, перемещение, захват рук, туловища Игра бой петухов.	Умение оказать помощь при ушибах		Комплекс 5	
68.		Борьба за предмет	уоон	Освобождение от захватов, перемещение. Борьба за предмет			Комплекс 5	
69.		Борьба за предмет	уоон	Борьба за выгодное положение на ковре. Повторение захватов, освобождение от захватов. Игра вытолкни из ковра.			Комплекс 5	
70.		Беседа «Влияние занятий единоборствами на организм человека».	уоон	Беседа «Влияние занятий единоборствами на организм человека». Силовые упражнения в парах. Единоборства в парах.			Комплекс 5	
71.		Приемы борьбы	уоон	Упражнения по овладению приёмами страховки. Приёмы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах».	Знать приёмы страховки		Комплекс 5	

72.		Стойки, перемещения,, захваты, освобождения	уоон	ОФП. Элементы изученных приёмов единоборств. Стойки, перемещения, захваты, освобождения. Игра «Часовые и разведчики».	Владеть стойками, перемещениями, захватами, освобождениями.		Комплекс 5	
73.		Силовые упражнения	уоон	Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов».			Комплекс 5	
74.		Борьба за предмет	уоон	Борьба за предмет. Игра «Перетягивание в парах»			Комплекс 5	
75.		Повторение элементов единоборств	уотн	Игровой урок. Повторение элементов единоборств, используя изученные игры.			Комплекс 5	
76.	Волейбол (12 часов)	Терминология игры волейбол	уопн	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	Знать правила игры		Комплекс 6	
77.		Варианты техники передачи мяча	уоон	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	Уметь владеть мячом в парах.		Комплекс 6	
78.		Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	уоон	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	Владеть верх/подачей.		Комплекс 6	
79.		Комбинация из освоенных элементов	уоон	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар.	Уметь выполнять наподдающий удар		Комплекс 6	

		техники игры в волейбол.		Игра в волейбол.				
80.		Варианты техники приёма и передачи мяча	уоон	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	Уметь играть по упрощ/правилам		Комплекс 6	
81.		Варианты подач мяча	уоон	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	Применять технич/приёмы		Комплекс 6	
82.		Нижняя подача	уоон	Нижняя подача (у). Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.		Комплекс 6	
83.		Верхняя подача	уоон	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.	Тактические действия		Комплекс 6	
84.		отбивание кулаком	уоон	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.			Комплекс 6	
85.		Жесты судьи	уоон	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.			Комплекс 6	
86.		Варианты нападающего удара через сетку	уоон	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.	Умение судить по упрощённым правилам.		Комплекс 6	
87.		Игра по упрощенным	уоон	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.			Комплекс 6	

		правилам волейбола							
88.	Легкая атлетика (15 часов)	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	уопн	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.	Знать технику безопасности		Комплекс 7		
89.		Прыжки в высоту способом «ножницы»	уоон	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы»			Комплекс 7		
90.		Прыжки в высоту способом «ножницы»	уоон	Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м).	Уметь пробегать дистанцию 1000м.			Комплекс 7	
91.		Челночный бег.	уоон	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая п-ка.	Уметь бегать на время.			Комплекс 7	
92.		Метание м/м	уоон	Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м).	Уметь пробегать дистанцию до 1500м.			Комплекс 7	
93.		Прыжки в длину с/р,	уоон	Прыжки в длину с/р, подтягивание (у), бег 100м.	Уметь выполнять бег с мак/скоростью			Комплекс 7	
94.		Метания набивных мячей	уоон	Бросание набивного мяча вперёд, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до 6 мин	Уметь бежать в равномерном темпе.			Комплекс 7	
95.		Бег на 2000 м	уоон	Прыжки в длину с/р (у), бег 2000м.	Уметь бежать в равномерном темпе			Комплекс 7	

96.		6 мин бег	уоон	6 мин. (у), игра по желанию уча-	Сюжетные игры		Комплекс 7	
97.		Эстафетный бег 4\ 200	уоон	Эстафетный бег, полоса препятствий.	Уметь преодолевать препятствия		Комплекс 7	
98.		Бег с изменением темпа и ритма шага	уоон	Бег с изменением темпа и ритма шага			Комплекс 7	
99.		Бег на результат 100м	уоон	Бег 100м. (у), Силовая п-ка.			Комплекс 7	
100		Круговая тренировка	уоон	Круговая тренировка Полоса препятствий.			Комплекс 7	
101		Игры, эстафеты.	уотн	Игры, эстафеты.			Комплекс 7	
102		Игры, эстафеты.	уотн	Игры, эстафеты.			Комплекс 7	

ИТОГО 102 часа