

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18 с Уваровского
Курского муниципального района Ставропольского края

«Рассмотрено»

на заседании МО

Протокол №1

от «31» 08 2020 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

О.А. Алексина

2020 г.

«Утверждено»

Директор МОУ СОШ №18

Бюненко

2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «Физическая культура» 8 класс

на 2020 - 2021 учебный год

Базовый уровень
(102 часа)

Составитель:
учитель физической культуры
Торба Олег Александрович
Высшая категория, стаж 21 год

Рабочая программа составлена с учётом примерной основной образовательной программы основного среднего образования (2014 г.);
на основе авторской программы В. И. Лях, А. А. Зданевич «Физическая культура». М., Просвещение, 2014.
Предметная линия учебников: «Физическая культура» Г. Б. Мейсон, Д. Е. Любомирский, В. И. Лях, М., Просвещение, 2014.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2014);

- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2015 год)

- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2014 год.

Основная цель курса: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений 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 отряда, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Описание новизны учебной программы возможно через:

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

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

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеуказанных задач образования обучающихся 8 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества; деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования,

проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

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 определённые 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 учётом состояния здоровья, 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;
 - Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
 - Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
 - примерной программы основного общего образования по физической культуре;
 - Письмо Минобрнауки РФ от 19.11.2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»
- Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровая и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Кроссовая подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков. Тема «Плавание» должно изучаться при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта и СанПиН. В МОУ СОШ №18 с. Уваровского Курского муниципального района Ставропольского края бассейн отсутствует, поэтому на изучение темы «Плавание», оставлены всего 3 часа для прохождения теоретического материала.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развития навыков учебного труда; широко использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Место учебного предмета (курса) в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение «Физическая культура» в 8 классе отводится 3 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
 - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и

поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душа. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (33 ч). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и сгибанием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; снригивание и напригивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоким -1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (33 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимся). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка (18 ч). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полупрыжком», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «шлугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимся)

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (39 ч)

Баскетбол. (6 ч) Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменной места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. (18 ч) Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).
Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (12 час)

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с.

С 5 класса начинается обучение технике-тактическим действиям в спортивных играх. В ходе изучения раздела ученики должны знать правила игры (баскетбол и волейбол).

В баскетболе изучают ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо с различных дистанций, ловлю и передачу мяча одной и двумя руками.

В волейболе изучают прием и передачи (верхняя и нижняя) и подачи (верхняя и нижняя).

В ходе изучения курса дети должны уметь играть в данные спортивные игры по правилам

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпалат. Акробатическая комбинация(мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну(девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики):махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре(мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения(девочки):комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Авторская программа		Рабочая программа	
	Кол-во часов	В процессе уроков	Кол-во часов	
Знания о физической культуре	33		33	
Легкая атлетика				
Спортивные игры (волейбол)	18		18	
Спортивные игры (баскетбол)	6		6	
Спортивные игры (футбол)	12		12	
Гимнастика с элементами акробатики	33		33	
Общее количество часов	102		102	

Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 8 класса

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	В процессе уроков			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний по физической культуре					
2	Легкая атлетика	33	21	-	-	12
3	Спортивные игры (волейбол)	18	-	-	18	-
4	Спортивные игры (баскетбол)	6	6	-	-	-
5	Спортивные игры (мини футбол)	12	-	-	-	12
6	Гимнастика с элементами акробатики	33	-	21	12	-
	Итого	102	27	21	30	24

№ п/п	Дата	Наименование темы	Домашнее задание
I четверть			
Легкая атлетика (21 ч)			
1	1.09	Охрана труда на занятиях по лёгкой атлетике. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ТБ	Прыжки со скакалкой
2	4.09	Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей. ТБ	Отработать технику старта
3	5.09	Упражнения на развитие скорости. ТБ	Прыжки со скакалкой
4	8.09	Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 60 метров. ТБ	Упр. на развитие силы
5	11.09	Совершенствование метания мяча на дальность с разбега (коридор 10 метров).ТБ	Отработать технику метания мяча
6	12.09	Совершенствование метания мяча на дальность. ТБ	Наклоны туловища из положения сидя.
7	15.09	Метание мяча на дальность с разбега. ТБ	Прыжки в длину
8	18.09	Овладение техники длительного бега. Бег юноши - 2000 м, девушки –1500 м (без учёта времени).ТБ	Комплекс ОРУ
9	19.09	Совершенствование эстафетного бега.ТБ	Комплекс ОРУ
10	22.09	Кросс юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров. ТБ	Прыжки со скакалкой
11	25.09	Прыжковые упражнения. Командный бег. ТБ	Прыжки со скакалкой
12	26.09	Шестиминутный бег. ТБ	
13	29.09	Совершенствование прыжка в длину с места. ТБ	
14	2.10	Прыжковая тренировка. ТБ	
15	3.10	Прыжки в длину с места. ТБ	Прыжки со скакалкой
16		Упражнение на развитие внимания и координации. ТБ	
17		Совершенствование метание малого мяча с места в горизонтальную цель (1Х1 м) с расстояния 12 -14 метров – девушки, юноши – до 16 м ТБ	Отработать технику метания мяча в горизонтальную цель
18		Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (1Х1 м) с расстояния 12 -14 метров – девушки, юноши – до 16 м. ТБ	Отработать технику метания
19		Развитие скорости и координации движений. ТБ	
20		Совершенствование челночного бега 2Х9, 2Х15. ТБ	

21	Челночный бег 2Х9, 2Х15. ТБ	
Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)		
22	Охрана труда при проведении спортивных игр. Терминология избранной спортивной игры. ТБ	Отработать технику передачи мяча
23	Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. ТБ	Отработать технику передачи мяча
24	Закрепление ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. ТБ	Отработать технику передачи мяча
25	Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости. ТБ	Отработать технику ведения мяча
26	Совершенствование бросков мяча в корзину. Развитие силы мышц рук. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
27	Развитие силы мышц рук. ТБ	Отработать технику ведения мяча
2 четверть		
Гимнастика (21 ч)		
28	Охрана труда на занятиях гимнастикой. Тема: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий. ТБ	Комплекс упр. на развитие гибкости
29	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Прямой!», повороты в движении направо, налево. ТБ	ОРУ
30	Общеразвивающие упражнения со скакалкой - девушки. Мальчики с набивным мячом. ТБ	Прыжки через скакалку
31	Совершенствование акробатического элемента: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь – юноши. ТБ	Прыжки через скакалку
32	Юноши – длинный кувырок через препятствие, девушки – акробатический элемент «мост». ТБ	Отработать технику выполнения стойки на лопатках
33	Общеразвивающие упражнения со скакалкой – девушки. Мальчики с набивным мячом. ТБ	Комплекс гимнастических упр
34	Совершенствование акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом, девушки – из стойки на лопатках в полу шпагат. ТБ	Упражнения на развитие гибкости
35	Акробатического элемента: – стойка на голове махом. ТБ	Комплекс гимнастических упр
36	Акробатические элементы: – акробатическое соединение ранее изученных	Упр на развитие

	элементов. ТБ	
37	Общеразвивающие упражнения без предметов с большой амплитудой движения. ТБ	гибкости Прыжки через скакалку
38	Совершенствование опорного прыжка через козла способом ноги врозь в длину (высота 110-115 см – мальчики), девушки - прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 110 см). ТБ	Прыжки через скакалку
39	Закрепление опорного прыжка через гимн. козла. ТБ	Комплексе гимнастических упр
40	Опорного прыжка через козла способом ноги врозь в длину; девушки - прыжок ноги врозь через козла в ширину. ТБ	Прыжки через скакалку
41	Бросок набивного мяча (весом 2 кг) из различных и.п. ТБ	Прыжки через скакалку Отработать технику выполнения стойки на лопатках
42	Совершенствование комбинаций упражнений на гимнастическом бревне. Упражнения в висе. ТБ	Отработать технику выполнения стойки на лопатках
43	Юноши – подтягивание на перекладине. Девушки - совершенствование комбинаций упражнений на гимнастическом бревне. ТБ	Комплексе гимнастических упр
44	Бросок набивного мяча (весом 2 кг) из положения сидя ноги врозь, двумя руками сверху. ТБ	Упражнения на развитие гибкости
45	Комбинации упражнений на гимнастическом бревне. ТБ	Комплексе
46	Эстафеты. ТБ	гимнастических упр Упр на развитие гибкости
47	ОРУ с мячом. Комплекс акробатических упражнений. ТБ	Прыжки через скакалку
48	ОРУ с мячом. Круговая тренировка. ТБ	Прыжки через скакалку
3 четверть		
Спортивные игры (волейбол) (18 ч)		
49	Баскетбол. Совершенствование бросков мяча с пассивным противодействием. ТБ	Упражнения на развитие ловкости
50	Совершенствование перехвата мяча. ТБ	Комплексе упр. на развитие силы
51	Тактические действия в нападении и личной защите в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. ТБ	Отработать технику передачи мяча
52	Тактические действия в нападении и личной защите в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. ТБ	Отработать технику передачи мяча
53	Тактика игры. Взаимодействие в нападении и защита через «заслон». ТБ	Отработать технику

54	Игра по правилам. ТБ		передачи мяча ОРУ
55	Игра по упрощённым правилам. ТБ		Отработать технику приема и передачи мяча
56	Игра по правилам. ТБ		Отработать технику приема и передачи мяча
57	Игра по правилам. ТБ		Отработать технику подачи мяча
58	Волейбол. Совершенствование техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). ТБ		Отработать технику подачи мяча
59	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. ТБ		Упражнения на развитие гибкости
60	Отбивание мяча через сетку кулаком. ТБ		ОРУ
61	Совершенствование нижней прямой подачи. Прием подачи. ТБ		
62	Игра по упрощенным правилам. ТБ		ОРУ
63	Игра по правилам. ТБ		
64	Игра по правилам. ТБ		
65	Игра по правилам. ТБ		
66	Составление упражнений на совершенствование координации, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. ТБ		Упражнения на развитие гибкости
Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)			
67	Правила поведения на уроках гимнастики. Виды гимнастики. ТБ		Комплексе упр. на развитие гибкости
68	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. ТБ		ОРУ
69	Смешанные висы. Подъем переворотом в упор. ТБ		Прыжки через скакалку
70	Подъем переворотом, передвижение в висе. ТБ		Отработать технику выполнения стойки на лопатках
71	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом. ТБ		
72	ОРУ с обручем. Подтягивание в висе. ТБ		Комплексе гимнастических упр
73	Акробатические упражнения: кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат. ОРУ с обручем. ТБ		Упражнения на развитие гибкости
74	Акробатические упражнения: кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат. ОРУ с обручем. ТБ		Комплексе гимнастических упр

75		Акробатические упражнения: «мост» из положения стоя. ОРУ с обручем. ТБ	Упр на развитие гибкости
76		ОРУ с мячом. Комплекс акробатических упражнений. ТБ	Прыжки через скакалку
77		ОРУ с мячом. Круговая тренировка. ТБ	Прыжки через скакалку
78		ОРУ с мячом. Круговая тренировка. ТБ	Комплекс гимнастических упр
4 четверть			
Легкая атлетика (12 ч)			
79		Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыжковой выносливости. ТБ	Упражнения на развитие гибкости
80		Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагиванием». Прыжок в длину с места. ТБ	Прыжки через скакалку
81		Развитие быстроты, координации. Прыжок в высоту. ТБ	Упражнения на развитие гибкости
82		Совершенствование челночного бега 2Х9, 2Х15. Развитие силы. ТБ	Упр на развит выносливости
83		Челночный бег 2Х9, 2Х15. ТБ	Упр на развит выносливости
84		Понятие темп, скорости и объёма лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты. Совершенствование метания мяча на дальность с разбега. ТБ	
85		Развитие скоростных способностей. Метание мячей на дальность с разбега. ТБ	Прыжки через скакалку
86		Развитие общей выносливости. ТБ	Комплекс развивающих упр.
87		Спринтерский бег 60 метров. ТБ	ОРУ
88		Техника передачи эстафетной палочки. ТБ	ОРУ
89		Кросс 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. ТБ	Комплекс развивающих упр.
90		Длительный бег. ТБ	Комплекс развивающих упр.
Спортивные игры (футбол) (12 ч)			
91		Игры на закрепление навыка бега, скорости реакции. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
92		Удары по неподвижному мячу. ТБ	Комплекс упр. на развитие силы
93		Удары по катящемуся мячу. ТБ	ОРУ

94	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. ТБ	Отработать технику ведения мяча
95	Ведение мяча по прямой с изменением скорости. ТБ	Комплекс упр. на развитие ловкости
96	Ведение мяча по прямой с изменением скорости с сопротивлением. ТБ	Комплекс упр. на развитие ловкости
97	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. ТБ	Отработать технику ведения мяча
98	Ведение с активным сопротивлением защитника. ТБ	ОРУ
99	Удары по неподвижному мячу средней частью подъема и внутренней стороной стопы. ТБ	Комплекс упр. на развитие ловкости
100	Удары по катящемуся мячу средней частью подъема и внутренней стороной стопы. ТБ	Отработать технику ведения мяча
101	Индивидуальная техника защиты ворот. ТБ	
102	Игра футбол. ТБ	