



**Октябрьский район**  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
**«ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
имени Героя Советского Союза Николая Васильевича Архангельского»**

Принята на заседании  
педагогического совета школы №1 от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 года

«Утверждено»:  
Директор МКОУ «Октябрьская СОШ  
имени Героя Советского Союза имени  
Н.В.Архангельского»  
С.А. Паршина  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 года

**Рабочая программа  
учебного предмета  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(ФГОС ООО)**

**8 класс**

Год составления: 2020-2021 учебный год

Срок утверждения: 1 год

*Учитель: Дружинин О.В.*

*Стаж: 32 года.*

*Категория: Первая квалификационная категория.*

**«Согласовано»**  
Руководитель ШМО  
В.А. Романович  
Протокол № 1 от  
«01» сентября 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся средней (полной) общеобразовательной школы разработана в соответствии с положениями Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта (ФГОС) среднего (полного) общего образования. Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 5-11 класс». Учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2013.

На ступени среднего (полного) образования главными целями предмета «Физическая культура» являются:

- развитие физических качеств и способностей учащихся, совершенствование их функциональных возможностей, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание у них бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
- овладение школьниками технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение их индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта;
- освоение учащимися системы знаний о физической культуре, ее роли и значении для формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение школьниками компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение ими навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа физического воспитания 8 классов нацелена на решение следующих задач:

- формирование у учащихся потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение ими знаний о физической культуре, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья школьников, воспитание у них стремления к гармоничному физическому развитию и повышению своей работоспособности;
- формирование у обучаемых средствами физической культуры высоких нравственных качеств;
- освоение учащимися простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками;
- освоение ими физических упражнений из базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры и др.), а также из национальных видов спорта и народных игр;
- развитие у выпускников основных двигательных качеств: силы, быстроты реакции, координации движений, гибкости, выносливости;
- развитие и совершенствование обучаемых жизненно важных умений и навыков, полученных на занятиях физической культурой, с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, климатических условий региона.

При проведении занятий по физической культуре следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

### Формы организации учебного процесса

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, нетрадиционных (уроки-игры, викторины, путешествия, экскурсии, проекты и т. д.), уроков с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (электронный дневник, мессенджеры Skype, Viber, WhatsUp, электронные образовательные платформы «Учи.ру», «Яндекс.Учебник», «ЯКласс», «Открытая школа», «Мобильное электронное образование», портал «Российская электронная школа», социальные сети) в форме чат-занятий, видеоуроков, онлайн-уроков, онлайн-консультаций, работы с электронным учебником, компьютерного тестирования, самостоятельной работы с учебниками и ресурсами сети Интернет, виртуальных экскурсий, индивидуальных телефонных консультаций в случае отсутствия технических условий в семье обучающегося

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки качества овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть усвоено каждым учащимся, оканчивающим среднюю (полную) общеобразовательную школу.

Качество освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней (полной) общеобразовательной школе оценивается по трем базовым уровням и представлено соответственно личностными, мета предметными и предметными результатами освоения курса.

Личностные результаты выражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов.

**Личностные результаты** освоения основной общеобразовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов;
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в социально - культурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек - курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью - собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта экологической направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, как и личностные, могут проявляться в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области эстетической культуры:***

- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области трудовой культуры:***

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области физической культуры:***

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» 8 классов

| Упражнения   | Девушки |         |         | Юноши  |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
|  | Низкий  | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Бег 30 м, с:   | 6,1     | 6,0-5,3 | 5,2     | 5,2    | 5,1-4,8 | 4,6     |
| Прыжок в длину с места (см):                                     | 150     | 150-160 | 170     | 180    | 180-190 | 200     |
| Прыжок в высоту с разбега (см):                                  | 100     | 110     | 115     | 110    | 120     | 125     |
| Челночный бег 3x10м, с   | 9,7     | 9,6-8,7 | 8,6     | 8,2    | 8,1-7,7 | 7,6     |
| Метание малого мяча на дальность с разбега, м:                   | 18      | 23      | 28      | 25     | 32      | 40      |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель, количество попаданий: | 2       | 3       | 4       | 3      | 4       | 5       |
| Метание малого мяча в вертикальную цель, количество попаданий:   | 2       | 3       | 4       | 3      | 4       | 5       |

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Предмет «Физическая культура» является обязательным для включения во все учебные планы, в том числе в индивидуальные учебные планы обучающихся и в учебные планы по профилям обучения. На изучение физической культуры в 8 классах отводится 102 учебных часов в каждом классе (3 часа в неделю).

### Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре в 8 классе

| Разделы программы             | Часы              | I четверть |         | II четверть |         | III четверть |         |      | IV четверть |         |
|-------------------------------|-------------------|------------|---------|-------------|---------|--------------|---------|------|-------------|---------|
|                               |                   | сентябрь   | октябрь | ноябрь      | декабрь | январь       | февраль | март | апрель      | май     |
| Теоретические сведения        | Каждый урок       | *          | *       | *           | *       | *            | *       | *    | *           | *       |
| Легкая атлетика               | 23                | 1-20       |         |             |         |              |         |      |             | 100-102 |
| Гимнастика                    | 24                |            |         | 26-49       |         |              |         |      |             |         |
| Спортивные игры               | 37                |            | 21-25   |             |         | 50-64        |         |      | 83-99       |         |
| Лыжная подготовка             | 18                |            |         |             |         |              | 65-82   |      |             |         |
| ОФП                           | В процессе уроков | *          | *       | *           | *       | *            | *       | *    | *           | *       |
| Мониторинг                    | В процессе уроков | *          | *       | *           | *       | *            | *       | *    | *           | *       |
| Развитие двигательных качеств | Каждый урок       | *          | *       | *           | *       | *            | *       | *    | *           | *       |

| Раздел программы                      | Классы            |
|---------------------------------------|-------------------|
|                                       | VIII              |
| Теоретические сведения, основы знаний | В процессе уроков |
| Легкая атлетика                       | 23                |
| Гимнастика                            | 24                |
| Подвижные игры                        | В процессе уроков |
| Спортивные игры (в/б, б/б)            | 37                |
| Лыжная подготовка                     | 18                |
| Мониторинг                            | В процессе уроков |
| ОФП                                   | В процессе уроков |
| Развитие двигательных качеств         | В процессе уроков |
| <b>ИТОГО</b>                          | <b>102</b>        |

**Теоретический раздел.** *(Теоретико-практические основы знаний о физической культуре: физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, прикладная физическая подготовка)*

Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту, туризму, охране здоровья. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии современных оздоровительных систем физического воспитания. Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта. Методика проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в массовых соревнованиях. Средства релаксации и активного отдыха. Проведение занятий с детьми младшего школьного возраста во внеурочное время. Контроль и оценка физической подготовленности. Требования к уровню индивидуальной подготовки и обеспечению безопасности.

**Практический раздел.** *Методико-практическая часть (формирование умений и навыков средствами физической культуры: приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности)*

Методико-практические занятия, предусматривающие воспитание бережного отношения к собственному здоровью, формирование потребности заниматься физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта, освоение системы знаний о физической культуре, ее роли и значении в ведении здорового образа жизни и социальной ориентации.

**Учебно-тренировочная часть** (Физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта: использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни)

#### **Легкая атлетика**

Бег. Финиш в беге на различные дистанции. Бег на 30 и 100 м. Челночный бег 3x10 и 10x10м. Бег средней и высокой интенсивности на 300-400 м. Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 15 мин. Бег умеренной интенсивности до 4500 м. Эстафеты с этапами до 200 м.

Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Тройной прыжок.

Метания. Метание гранаты 500 г в цель размером 3,5x3,5 м с расстояния 10 м. Метание гранаты на дальность по коридору 10 м.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Строевые упражнения. Совершенствование умений и навыков, полученных в предыдущих классах. Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть и двенадцать человек.

Общие развивающие, подводящие и специальные упражнения. Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении.

Брусья. Из виса на верхней жерди размахивания изгибами, вис присев на нижней жерди, вис лежа, перемахом правой (левой) ноги поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись (до положения стоя боком к снаряду). Произвольная комбинация из 6-8 упражнений.

Упражнения в равновесии. Наскок на бревно (85-100 см) в упор присев на левой (правой) ноге, правая (левая) нога в сторону на носок, основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога назад на носок, руки в стороны, с переводом вверх приставить правую (левую) ногу, два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) рука назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться, бег на носках, махом правой (левой) ноги и толчком левой (правой) ноги соскок прогнувшись с конца бревна. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

Опорный прыжок. Опорные прыжки различными способами. Прыжок углом с прямого разбега через гимнастического коня в ширину (высота 110 см).

Элементы художественной гимнастики. Комбинации из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем и лентой, танцевальными шагами и прыжками. Элементы современных и национальных танцев. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

### ***Лыжные гонки***

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Передвижение классическим и свободным стилем до 5 км. Прохождение дистанции на результат: 3 км.

### ***Кроссовая подготовка***

Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Бег с изменением скорости: до 4 км 500 м и до 20 мин.

### ***Подвижные и спортивные игры***

Подвижные и народные игры подбирать совместно с учащимися с перспективой их использования во внеурочное и внешкольное время во дворах и во время семейного отдыха.

**Баскетбол.** Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные расстояния с места и в движении, из-за спины. Зонная и смешанная защита. Позиционное нападение. Тактика ведения игры. Учебно-тренировочные нормативы: ведение через всю площадку с завершающим броском по кольцу до попадания при длине зала 24 м (девушки: 40 с - отлично, 60 с - хорошо); (юноши: 30с – отлично, 50с – хорошо). Количество попаданий из 10 штрафных бросков (девушки: 4 попаданий - отлично, 3 попадания - хорошо); (девушки: 5 попаданий - отлично, 3 попадания - хорошо). Оценка за игру: умение играть в команде - отлично, умение играть - хорошо.

**Волейбол.** Прием подачи. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара - одиночное и групповое (вдвоем). Страховка. Двусторонняя игра.



**Календарно-тематическое планирование  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 8 КЛАСС (102 часа)**

| <b>№ урока</b>                                  | <b>Дата проведения</b> | <b>Тема урока</b>   | <b>Вид контроля</b>       |
|---|------------------------|---|---------------------------|
| <b>Легкая атлетика (20 часов)</b>               |                        |   |                           |
| 1   |                        | Техника спринтерского бега  | Вводный                   |
| 2   |                        | 30м с максимальной скоростью с низкого старта.  | Контрольный               |
| 3   |                        | 60м с максимальной скоростью с низкого старта   | Совершенствование ЗУН     |
| 4   |                        | Техника низкого старта.   | Контрольный               |
| 5   |                        | Спринтерский бег  | Контрольный               |
| 6   |                        | Техника прыжка в длину с места  | Комплексный               |
| 7   |                        | Челночный бег   | Комплексный               |
| 8   |                        | Прыжки в длину  | Контрольный               |
| 9   |                        | 3x10м с максимальной скоростью с низкого старта   | Контрольный               |
| 10  |                        | Эстафетный бег  | Совершенствование ЗУН     |
| 11  |                        | Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи  | Совершенствование ЗУН     |
| 12  |                        | Прыжок в высоту. Техника разбега в прыжках в высоту.  | Совершенствование ЗУН     |
| 13  |                        | Прыжок в высоту. Техника постановки толчковой ноги.   | Совершенствование ЗУН     |
| 14  |                        | Прыжок в высоту. Техника приземления.   | Совершенствование ЗУН     |
| 15  |                        | Прыжок в высоту способом «перешагивания»  | Контрольный               |
| 16  |                        | Техника бега на средние дистанции   | Совершенствование ЗУН     |
| 17  |                        | Бег на средние дистанции. Распределение силы на всю дистанцию.  | Контрольный               |
| 18  |                        | Бег на средние дистанции в равномерном темпе  | Совершенствование ЗУН     |
| 19  |                        | Бег 1000 м на время   | Совершенствование ЗУН     |
| 20  |                        | Бег 2000 м на время   | Контрольный               |
| <b>Спортивные игры (5 часов)</b>                |                        |   |                           |
| 21  |                        | Баскетбол. Инструктаж по ТБ.  | Изучение нового материала |
| 22  |                        | Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке.  | Комплексный               |
| 23  |                        | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.              | Совершенствование ЗУН     |
| 24  |                        | Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке.  | Контрольный               |
| 25  |                        | Баскетбол. Штрафной бросок.   | Комплексный               |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (24ч)</b> |                        |   |                           |
| 26  |                        | Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. | Изучение нового материала |
| 27  |                        | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие                                    | Совершенствование ЗУН     |

|                              |  |  |                           |
|------------------------------|--|--|---------------------------|
|                              |  | силовых способностей   |                           |
| 28                           |  | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.                                | Совершенствование ЗУН     |
| 29                           |  | Подтягивание на перекладине  | Совершенствование ЗУН     |
| 30                           |  | Подтягивание, из положения лежа в висе   | Контрольный               |
| 31                           |  | Опорный прыжок. Прикладные упражнения.   | Изучение нового материала |
| 32                           |  | Опорный прыжок. Прыжок ногой врозь.  | Совершенствование ЗУН     |
| 33                           |  | Опорный прыжок. Прыжок боком.  | Совершенствование ЗУН     |
| 34                           |  | Опорный прыжок. Оценка техники выполнения опорного прыжка.                                 | Контрольный               |
| 35                           |  | Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.                                   | Совершенствование ЗУН     |
| 36                           |  | Акробатика. Длинный кувырок через препятствие.   | Совершенствование ЗУН     |
| 37                           |  | Акробатика. Стойка на плечах (с помощью).  | Совершенствование ЗУН     |
| 38                           |  | Акробатика. Развитие координационных способностей.   | Совершенствование ЗУН     |
| 39                           |  | Акробатика. Комбинация из разученных элементов.  | Контрольный               |
| 40                           |  | Акробатика. Кувырок назад, стойка «ноги врозь».  | Изучение нового материала |
| 41                           |  | Акробатика. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок.                                       | Совершенствование ЗУН     |
| 42                           |  | Акробатика. Мост и поворот на одном колене.  | Совершенствование ЗУН     |
| 43                           |  | Акробатика. Длинный кувырок, стойка на плечах.   | Контрольный               |
| 44                           |  | ОФП. Круговая тренировка.  | Комплексный               |
| 45                           |  | ОФП. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на максимальное количество раз.                  | Контрольный               |
| 46                           |  | ОФП. Подъем тела за 30 секунд.   | Комплексный               |
| 47                           |  | ОФП. Развитие силовых способностей.  | Контрольный               |
| 48                           |  | ОФП. Выполнение упражнений с максимальной амплитудой.                                      | Комплексный               |
| 49                           |  | ОФП. Развитие гибкости.  | Контрольный               |
| <b>Спортивные игры (15ч)</b> |  |  |                           |
| 50                           |  | Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола.   | Изучение нового материала |
| 51                           |  | Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке.   | Комплексный               |
| 52                           |  | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | Совершенствование ЗУН     |
| 53                           |  | Баскетбол. Оценка техники выполнения штрафного броска.                                     | Контрольный               |
| 54                           |  | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.   | Комплексный               |
| 55                           |  | Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.       | Совершенствование ЗУН     |
| 56                           |  | Баскетбол. Учебная игра.   | Совершенствование ЗУН     |
| 57                           |  | Баскетбол. Позиционное нападение.  | Комплексный               |
| 58                           |  | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча.  | Совершенствование ЗУН     |
| 59                           |  | Баскетбол. Личная защита в игровых взаимодействиях.  | Совершенствование ЗУН     |
| 60                           |  | Баскетбол. Игровые взаимодействия 4х4, 3х3.  | Комплексный               |

|                                   |  |   |                           |
|-----------------------------------|--|---|---------------------------|
| 61                                |  | Баскетбол. Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке.          | Контрольный               |
| 62                                |  | Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении.                                 | Комплексный               |
| 63                                |  | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок.                              | Комплексный               |
| 64                                |  | Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении.                                 | Комплексный               |
| <b>Лыжная подготовка (18ч)</b>    |  |   |                           |
| 65                                |  | Подбор палок и лыж.   | Комплексный               |
| 66                                |  | Движение маховой ноги в скользящем шаге.  | Комплексный               |
| 67                                |  | Под седание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.     | Комплексный               |
| 68                                |  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.                           | Комплексный               |
| 69                                |  | Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. | Комплексный               |
| 70                                |  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода.                          | Изучение нового материала |
| 71                                |  | Одновременный одношажный ход.   | Контрольный               |
| 72                                |  | Прохождение дистанции 3,5 км.   | Комплексный               |
| 73                                |  | Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки.                               | Комплексный               |
| 74                                |  | Перенос тяжести тела и отталкивание.  | Контрольный               |
| 75                                |  | Применение хода в зависимости от рельефа местности.                                 | Комплексный               |
| 76                                |  | Передвижение на лыжах до 4,0 км.  | Комплексный               |
| 77                                |  | Коньковый ход.  | Контрольный               |
| 78                                |  | Прохождение дистанции 3,0 км на время.  | Контрольный               |
| 79                                |  | Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.                  | Изучение нового материала |
| 80                                |  | Техника выполнения торможения и поворота плугом.                                    | Изучение нового материала |
| 81                                |  | Поворот упором.   | Контрольный               |
| 82                                |  | Совершенствование техники выполнения поворота упором.                               | Контрольный               |
| <b>Спортивные игры (17 часов)</b> |  |   |                           |
| 83                                |  | Волейбол. Чередование способов перемещения.   | Комплексный               |
| 84                                |  | Волейбол. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д.                    | Комплексный               |
| 85                                |  | Волейбол. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча.                 | Комплексный               |
| 86                                |  | Волейбол. Совершенствовать технику приема мяча с подачи.                            | Комплексный               |
| 87                                |  | Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку.                                       | Комплексный               |
| 88                                |  | Волейбол. Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку.                    | Комплексный               |
| 89                                |  | Волейбол. Выход на мяч, летящий в сторону.  | Комплексный               |
| 90                                |  | Волейбол. Развитие быстроты и ловкости.   | Комплексный               |
| 91                                |  | Волейбол. Верхняя передача мяча через сетку.  | Комплексный               |
| 92                                |  | Волейбол. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии.          | Комплексный               |

|                                 |  |   |             |
|---------------------------------|--|---|-------------|
| 93                              |  | Волейбол. Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. | Комплексный |
| 94                              |  | Волейбол. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.           | Комплексный |
| 95                              |  | Волейбол. Развитие выносливости и ловкости.                           | Комплексный |
| 96                              |  | Волейбол. Прием мяча с подачи.  | Контрольный |
| 97                              |  | Волейбол. Развитие быстроты и прыгучести.                             | Комплексный |
| 98                              |  | Волейбол. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.           | Контрольный |
| 99                              |  | Волейбол. Развитие выносливости и ловкости.                           | Контрольный |
| <b>Легкая атлетика (3 часа)</b> |  |   |             |
| 100                             |  | Метание мяча в цель.  | Комплексный |
| 101                             |  | Метание мяча на дальность.  | Комплексный |
| 102                             |  | Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.                        | Контрольный |