Н.Г.Зиберова Подписано цифровой подписью: Н.Г.Зиберова
Дата: 2023.09.01 18:51:09 +03'00'

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**

**Администрация города Шахты**

**МБОУ СОШ №36 г.Шахты**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| Педагогическим советом | Заместитель директора по УВР | Директор |
| _____ | _____ | _____ |
| Протокол №1 от «31» августа 2023 г. | Крылова О. В.<br>Протокол №1 от «31» августа 2023 г. | Зиберова Н. Г.<br>Приказ №229 от «01» сентября 2023 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2724164)

**учебного предмета «Физическая культура»**

Уровень общего образования: основное общее образование, 8 класс

Учитель: Трюхина Д.Г.

2023/24 учебный год

# 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Учебный план сформирован на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СаНПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) вредности для человека факторов среды обитания»;
- Федерального перечня учебников на 2021/2022 учебный год. (Приказ Минпросвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательными организациями»).
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 36 г. Шахты для 7 класса.
- Примерной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы» (автор В.И. Лях) М.: «Просвещение», 2012г

Рабочая программа имеет **целью** - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач** изучения на второй ступени образования:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## Общая характеристика учебного курса «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

*Ценностные ориентиры* Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести диалог и работать в команде.

## Принципы и особенности содержания Программы

*Системно – деятельностный подход педагогического работника* по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях

физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.** В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 8 классах выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов - 65 часа

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя предметные, метапредметные, личностные результаты.

**Предметные результаты**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры*:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных 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 объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры*:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры*:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического

развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры*:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***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.

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**В** ***области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

***В области нравственной культуры:*** владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Минимальные требования для базового уровня**

**Физическая культура как область знаний**

***Обучающийся научится***:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Обучающийся научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении

занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Физическое совершенствование**

***Обучающийся научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## Перспективы развития для повышенного уровня результатов

**Физическая культура как область знаний**

***Обучающийся получит возможность научиться***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов страны и города Шахты, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Обучающийся получит возможность научиться***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля

динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Обучающийся получит возможность научиться***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

### Раздел 1. Физическая культура как область знаний (Основы знаний)

*История физической культуры.*

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов, олимпийских чемпионов г. Шахты.

История возникновения «ГТО». Положения ВФСК «ГТО».

*Познай себя. Физическая культура (основные понятия)*

Росто–весовые показатели. Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей (длина и масса тела). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Гимнастика для глаз.

*Физическое самовоспитание.*

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена тела. Рациональное питание и питьевой режим.

Закаливание. Средства закаливания. Вредные привычки.

*Самонаблюдение и самоконтроль.*

Субъективные показатели состояния здоровья. Внешние признаки утомления. Объективные показатели. ЧСС (частота сердечных сокращение), ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких – максимальное количество воздуха, которое может быть набрано в лёгкие после максимально полного выдоха)

*Первая помощь при травмах*

Ушибы, раны, кровотечения, растяжения мышц, вывихи.

**Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Развитие двигательных способностей)**

Раздел содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел включает темы «Основные двигательные способности», «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

*Основные двигательные способности.* Характеристика основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость.

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Раздел 3. Физическое совершенствование (двигательные умения и навыки)**

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки.

Легкая атлетика.

Бег. Техника бега. Бег на короткие дистанции (спринт). Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения. Совершенствование навыков бега. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.

Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух ногах. с ноги на ногу, на месте. с поворотами; с продвижением вперёд и назад со скакалкой.

Метание мяча на дальность. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Основная гимнастика

Организующие команды и приемы.

Строевые и общеразвивающие упражнения.

Неопорные и опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (висы, упоры, махи, пере махи, повороты, передвижения).

Акробатика. Перекат вперёд, назад. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад. «Мост» из положения лежа на спине.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Спортивные игры

Баскетбол. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе.
Основные приёмы игры:
Стойка баскетболиста.
Способы передвижений.
Ведение мяча правой и левой рукой.
Остановка прыжком.
Повороты с мячом.
Ловля мяча двумя руками.
Передача мяча двумя руками от груди с места.
Бросок мяча двумя руками от груди.

Волейбол. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе.
Основные приёмы игры:
Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями.
Передача мяча сверху двумя руками.
Приём мяча снизу над собой.
Нижняя прямая передача.

## 4. Тематическое планирование 8 класс (68 часов)

| № п/п | Дата проведения | | Наименование раздела программы | Тема урока | Элементы содержания | Планируемые результаты (предметные) | Форма и вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | План | Факт | | | | | |
| **1 четверть – 16 часов** | | | | | | | |
| **1.** | | | Кроссовая подготовка (6 ч.) | ТБ. Совершенствование техники длительного бега по пересеченной местности. | Бег в равномерном темпе до 12 мин. | Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин. | |
| **2.** | | | | | Бег в равномерном темпе до 12 мин. | Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин. | Групповой |
| **3.** | | | | ТБ. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции с преодолением препятствий. | Кросс по пересеченной местности 1000 м. | Бег 1000 м с у/в. | Фронтальный |
| **4.** | | | | | Кроссовый бег до 15 мин. | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин. | Групповой |
| **5.** | | | | | Кросс по пересеченной местности 2000 м. | Бег 2000 м с у/в. | Фронтальный |
| **6.** | | | | | Кросс по пересеченной местности 3000 м. | Бег 3000 м без у/в. | Групповой |
| **7.** | | | Легкая атлетика (10ч.) | ТБ. Совершенствование техники спринтерского бега. | Низкий старт от 30 до 40 м. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. | Групповой |
| **8.** | | | | | Бег с ускорением от 50 до 60 м | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. | Групповой |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **9.** | | | | | Бег с ускорением от 50 до 60 м | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. | Групповой |
| **10.** | | | | | Бег на результат 60 м. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. | Фронтальн ый |
| **11.** | | | | ТБ. Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | Уметь метать мяч в горизонтальную цель. | Групповой |
| **12.** | | | | | Метание малого мяча в вертикальную цель. | Уметь метать мяч в вертикальную цель. | Групповой |
| **13.** | | | | | Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. | Уметь метать мяч в вертикальную цель. | Групповой |
| **14.** | | | | | Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. | Уметь метать мяч в вертикальную цель. | Фронтальн ый |
| **15.** | | | | ТБ. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | Прыжки в длину с места. | Уметь прыгать в длину с места. | Групповой |
| **16.** | | | | | Прыжки в длину с места. | Уметь прыгать в длину с места. | Фронтальн ый |
| **2 четверть – 16 часов** | | | | | | | |
| **17.** | | | Волейбол (16 ч.) | ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, приема и | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | передач мяча. | после перемещения. | | |
| **18.** | | | | | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |
| **19.** | | | | | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре | Групповой |
| **20.** | | | | | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре | Групповой |
| **21.** | | | | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения), приема и передачи мяча. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Фронтальн ый |
| **22.** | | | | ТБ. Совершенствование техники нижней и | Нижняя и верхняя прямая подача мяча с расстояния 5-9 м от сетки. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | верхней прямой подачи. | | | |
| **23.** | | | | | Нижняя и верхняя прямая подача мяча с расстояния 5-9 м от сетки. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |
| **24.** | | | | | Нижняя и верхняя прямая подача мяча с расстояния 5-9 м от сетки. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Фронтальн ый |
| **25.** | | | | ТБ. Совершенствование техники прямого нападающего удара. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |
| **26.** | | | | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Фронтальн ый |
| **27.** | | | | ТБ. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра в волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |
| **28.** | | | | | Игра в волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |
| **29.** | | | | | Игра в волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Фронтальн ый |
| **30.** | | | | ТБ. Освоение тактики игры. | Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков по упрощенным правилам (6:0). | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **31.** | | | | | Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков по упрощенным правилам (6:0). | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Фронтальн ый |
| **32.** | | | | | Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков по упрощенным правилам (6:0). | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |
| **3 четверть – 22 часов** | | | | | | | |
| **33.** | | | Баскетбол (14 ч.) | ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |
| **34.** | | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |
| **35.** | | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Фронтальн ый |
| **36.** | | | | ТБ. Совершенствование ловли и передач мяча, техники ведения, бросков мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре | Групповой |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. | | |
| **37.** | | | | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |
| **38.** | | | | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **39.** | | | | | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Фронтальн ый |
| **40.** | | | | ТБ. Освоение тактики игры. | Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |
| **41.** | | | | | Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |
| **42.** | | | | | Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Фронтальн ый |
| **43.** | | | | ТБ. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра в баскетбол. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |
| **44.** | | | | | Игра в баскетбол. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |
| **45.** | | | | | Игра в баскетбол. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре. | Групповой |
| **46.** | | | | | Игра в баскетбол. Игры и игровые | Уметь выполнять технику | Фронтальн |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | освоенных элементов в игре. | ый |
| **47.** | | | Гимнастика (8 ч.) | ТБ. Освоение строевых упражнений. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте и в движении. | Демонстрировать технику правильного выполнения организующих команд. | Групповой |
| **48.** | | | | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, повороты на месте и в движении. | Демонстрировать технику правильного выполнения организующих команд. | Фронтальн ый |
| **49.** | | | | ТБ. Совершенствование акробатических упражнений. | Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине. | Уметь выполнять кувырок вперед и назад. Уметь выполнять стойку на лопатках, «мост». | Групповой |
| **50.** | | | | | Комбинация из освоенных элементов. | Уметь выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, «мост». | Фронтальн ый |
| **51.** | | | | ТБ. Освоение и совершенствование висов и упоров. | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа. | Уметь выполнять различные варианты висов. | Фронтальн ый |
| **52.** | | | | ТБ. Развитие силовых и координационных способностей. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом бревне, лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. | Уметь выполнять упражнения на равновесия, прыжки на скакалке, лазанье по канату. | Групповой |
| **53.** | | | | ТБ. Совершенствование | Прыжок ноги вместе (мальчики), ноги врозь (девочки) (козел в | Уметь выполнять опорный прыжок. | Групповой |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | опорных прыжков. | длину/ширину, высота 100-110 см). | | |
| **54.** | | | | | Прыжок ноги вместе (мальчики), ноги врозь (девочки) (козел в длину/ширину, высота 100-110 см). | Уметь выполнять опорный прыжок. | Фронтальн ый |
| **4 четверть – 14 часов** | | | | | | | |
| **55.** | | | Кроссовая подготовка (6 ч.) | ТБ. Совершенствование техники длительного бега по пересеченной местности. | Бег в равномерном темпе до 12 мин. | Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин. | Групповой |
| **56.** | | | | ТБ. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции с преодолением препятствий. | Кросс по пересеченной местности 1000 м. | Бег 1000 м с у/в. | Фронтальн ый |
| **57.** | | | | | Кроссовый бег до 15 мин. | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин. | Групповой |
| **58.** | | | | | Кросс по пересеченной местности 2000 м. | Бег 2000 м с у/в. | Фронтальн ый |
| **59.** | | | | | Кроссовый бег до 15 мин. | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин. | Групповой |
| **60.** | | | | | Кросс по пересеченной местности 3000 м. | Бег 3000 м без у/в. | Групповой |
| **61.** | | | Легкая атлетика (8 ч.) | ТБ. Совершенствование техники спринтерского бега. | Низкий старт от 30 до 40 м. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. | Групповой |
| **62.** | | | | | Бег с ускорением от 50 до 60 м | Уметь пробегать с максимальной скоростью | Групповой |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 60м. | |
| **63.** | | | | | Бег на результат 60 м. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. | Фронтальный |
| **64.** | | | | ТБ. Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | Уметь метать мяч в горизонтальную цель. | Групповой |
| **65.** | | | | | Метание малого мяча в вертикальную цель. | Уметь метать мяч в вертикальную цель. | Групповой |
| **66.** | | | | | Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. | Уметь метать мяч в вертикальную цель. | Фронтальный |
| **67.** | | | | ТБ. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | Прыжки в длину с места. | Уметь прыгать в длину с места. | Фронтальный |
| **68.** | | | | | Прыжки в длину с места. | Уметь прыгать в длину с места. | |