

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа посёлка Первое Мая**

Согласовано  
Методический Совет  
МБОУ СОШ пос.Первое Мая  
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

Утверждено  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Вьюнова Н.В.  
Приказ № 37 от 30. 08. 2021г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физкультуре  
в 8 классе**

**Разработал  
Спирин Валерий Геннадьевич**

**2021г**

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

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

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

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

***Вобласти нравственной культуры:***

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

***В области коммуникативной культуры:***

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

***В области физической культуры:***

владение умениями:

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

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из

четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

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

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

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

резюмировать главную идею текста;

критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

определять свое отношение к природной среде;

анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать

конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;;

договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные

режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Ученик 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, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Легкая атлетика – 13ч**

#### ***Спринтерский бег, эстафетный бег***

Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.

Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств

Финиширование. Бег на результат 100 м. ОРУ.

Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов

Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. Техника выполнения метание мяча с разбега

Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). Спортивные игры. Правила соревнований.

### **Спортивные игры .**

#### **Баскетбол – 24ч**

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита

Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие

Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.

Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением.

Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением.

Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.

Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.

Быстрый прорыв 2х1, 3х2.

Взаимодействие двух игроков через заслон.

Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон.

Нападение через «заслон». Учебная игра.

#### **Волейбол – 20ч**

Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах.

Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Передача над собой во встречных колоннах.

Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку.

Игра по упрощенным правилам.

#### **Гимнастика – 20ч**

##### ***Висы. Строевые упражнения***

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.

Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.

Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.

Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе

ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке

гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре.

Комбинация на рейке гимнастической скамейки. с

Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии  
Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.

Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М).

Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).

#### **Лыжная подготовка-18ч**

Одновременный одношажный ход «стартовый вариант». Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4-5 км. Оказание помощи при обморожении и травмах.

#### **Легкая атлетика – 7ч**

Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а

упражнений для развития скоростных качеств

Финиширование.

Бег на результат 100 м.

Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>		
	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>			
1.	Т/Б на занятиях . Низкий старт . Эстафетный бег.	1		
2.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции .Эстафетный бег.	1		
3.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции .Эстафетный бег.	1		
4.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1		
5.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции. Финиширование.	1		
6.	Бег 100 м. Специальные беговые упражнения.	1		
7.	Бег 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
	<b>Прыжок в длину, метание малого мяча</b>			
8.	Прыжки в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча.	1		
9.	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега.	1		
10.	Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Метание мяча на дальность.	1		
11.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча .	1		
12.	Прыжок в длину на результат. Техника метания мяча .	1		
13.	Бег по дистанции мальчики-2000 м,девочки1500 м.	1		
	<b>Спортивные игры .Баскетбол</b>	<b>24</b>		
14.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя от головы.	1		
15.	Сочетание передвижений и остановок .Ведение .Личная защита.	1		
16.	Ведение с сопротивлением. Бросок двумя от головы. Передачи мяча .	1		
17.	Сочетание приемов передвижений и остановок .Личная защита.	1		
18.	Ведение мяча. Бросок одной от плеча. Личная защита.	1		
19.	Ведение мяча. Бросок одной от плеча. Личная защита.	1		
20.	Ведение мяча . Бросок одной от плеча. Личная защита.	1		
21.	Ведение . Бросок одной от плеча. Игровые задания 2х2, 3х3.	1		
22.	Ведение . Бросок одной от плеча в движении. Учебная игра.	1		
23.	Ведение мяча. Бросок одной от плеча в движении.	1		
24.	Сочетание приемов. Штрафной бросок. Игровые задания.	1		
25.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1		

26.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1		
27.	Сочетание приемов баскетбола. Позиционное нападение .	1		
28.	Ведение с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.	1		
29.	Ведение с сопротивлением. Бросок мяча. Быстрый прорыв.	1		
30.	Быстрый прорыв 2х1, 2х2. Взаимодействие двух игроков.	1		
31.	Штрафной бросок. Быстрый прорыв . Нападение через заслон.	1		
32.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1		
33.	Сочетание изученных приемов. Позиционное нападение .	1		
34.	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	1		
35.	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Ведение с сопротивлением.	1		
36.	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков.	1		
37.	Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Нападение.	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>		
38.	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1		
39.	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1		
40.	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		
41.	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой.	1		
42.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
43.	Верхняя передача в парах через сетку. Передача во встречных колоннах. И	1		
44.	Передача в тройках , над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках.	1		
45.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения.	1		
46.	Передача в тройках. Тактика свободного нападения	1		
47.	Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения	1		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>		
48.	ТБ на занятиях. Одновременный одношажный ход «стартовый вариант».	1		
49.	Одновременный одношажный ход «стартовый вариант». Игра «Гонка с выбыванием».	1		
50.	Одновременный одношажный ход «стартовый вариант». Игра «Гонка с выбыванием».	1		
51.	Коньковый ход. Игра «Гонка с преследованием».	1		
52.	Коньковый ход. Игра «Гонка с преследованием».	1		
53.	Коньковый ход. Дистанция 2 км.	1		

54.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Игра «Биатлон».	1		
55.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Игра «Биатлон».	1		
56.	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Дистанция 1 км.	1		
57.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Дистанция 1 км.	1		
58.	Значение лыжной подготовки для поддержания работоспособности. Дистанция 2 км.	1		
59.	Торможение и поворот «плугом». Игра «Гонка с преследованием».	1		
60.	Торможение и поворот «плугом». Игра «Гонка с преследованием».	1		
61.	Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1		
62.	Совершенствование элементов горнолыжной техники.	1		
63.	Прохождение дистанции 4-5 км.	1		
64.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	1		
65.	Прохождение дистанции 3 км на результат.	1		
	<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>		
	<b>Висы. Строевые упражнения</b>			
66.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Подъем переворотом. Подтягивание в висе.	1		
67.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
68.	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	1		
69.	Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе	1		
70.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами.	1		
71.	Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре.	1		
72.	Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии.	1		
73.	Комбинация в равновесии. Эстафеты.	1		
74.	Кувырок назад. Мост и поворот. Лазание по канату в два приема.	1		
75.	Кувырок назад и вперед. Лазание по канату в два приема.	1		
76.	Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1		
77.	Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1		
78.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами.	1		
79.	Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре.	1		
80.	Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии.	1		
81.	Комбинация в равновесии. Эстафеты.	1		
82.	Кувырок назад. Мост и поворот. Лазание по канату в	1		

	два приема.			
83.	Кувырок назад и вперед. Лазание по канату в два приема.	1		
84.	Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1		
85.	Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>		
86.	Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку.	<b>1</b>		
87.	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1		
88.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
89.	Верхняя передача в парах через сетку. Передача во встречных колоннах.	1		
90.	Передача в тройках , над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках.	1		
91.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. .	1		
92.	Передача в тройках. Тактика свободного нападения	1		
93.	Передача в тройках после перемещения. Тактика свободного нападения	1		
94.	Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку.	1		
95.	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7ч</b>		
96.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	1		
97.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	1		
98.	Низкий старт 30–40 метров. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1		
99.	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 шагов	1		
100.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов.	1		
101.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов.	1		
102.	Бег 60 м на результат.	1		

**ИТОГО**

**102 ч**

