

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»

Утверждаю  
директор школы:

Е.В.Малафеева

№ 344 от 24.08.2016 г.



Согласовано  
председатель НМС:  
Суханова О.В.  
протокол заседания НМС  
№3 от 23.08.2016 г.

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Богданова С.В.  
протокол заседания ШМО  
№3 от 03.06.2016 г.

**Рабочая программа**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
для 8 а, б, в классов  
на 2016-2017 учебный год

Программа рассчитана на 105 часов, 3 часа в неделю

Учитель: Богданова Светлана Валерьевна,  
высшая квалификационная категория

г. Радужный

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе «Примерной программы основного общего образования по физической культуре» (2004 г), «Программы по физическому воспитанию на основе традиций коренного населения Ханты - Мансийского округа» (2003 г) и «Комплексной программы физического воспитания» (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011г.). Она соответствует требованиям государственного компонента образовательных стандартов среднего общего образования, разработана с учетом реализуемого учебно-методического компонента: Лях В.И. и др. «Физическая культура», 8-9 класс.- Москва: Издательство ОАО Просвещение, 2015.

Программа рассчитана на 105 учебных часов, ее содержание составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Она отличается от примерной программы четким определением учебных часов для усвоения учебного материала на основании требований школы.

**Целью образования в области физической культуры является:** формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- формирование представления о профессиях народного хозяйства, перспективах профессионального роста и мастерства, умения адекватно оценивать свои личностные возможности в соответствии с требованиями избираемой профессии.

**Формы и методы,** используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

- формы организации урока: фронтальный, групповой, индивидуальный.

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

### **Базовый уровень предъявления учебного материала.**

**Знания:** основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием) на системы дыхания, кровообращения, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат и др.; основные компоненты физической культуры личности развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; дневник самоконтроля; здоровый образ жизни – одна из основных ценностных ориентаций; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; правила и назначение спортивных соревнований, применение основных движений физических упражнений народов Севера в повседневной жизни и их влияние на организм.

### **Двигательные умения и навыки.**

**Циклические и ациклические локомоции:** бег на 30 и 60 м с максимальной скоростью; бег в равномерном темпе до 15 мин; передвижение на лыжах; прыжок в длину способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание».

**Метания на дальность:** метание малого мяча с 3-6 шагов разбега.

**Гимнастические и акробатические упражнения:** комбинация из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинация вольных упражнений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч) или комбинация гимнастических элементов; акробатическая комбинация: кувырки вперед и назад, стойка на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушапагат, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки); простейшие элементы единоборств.

**Командные (игровые) виды спорта:** спортивная игра по упрощенным правилам; правила соревнований по волейболу.

**Самостоятельное составление комплексов упражнений** на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдение правил самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

### **Минимальные требования к подготовленности учащихся.**

**Должен знать:** о гигиене сна, питания, труда и отдыха; влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развитии волевых и нравственных качеств; основных приемах самоконтроля; врачебном контроле во время занятий; правилах самостоятельной тренировки двигательных способностей; о применении основных движений физических упражнений народов Севера в повседневной жизни и их влиянии на организм.

**Должен уметь:** бегать на короткие дистанции – до 30 и 60 м – с максимальной скоростью и на длинные дистанции – от 1500 до 2000 м – в доступном темпе; ходить на лыжах основными способами (двухшажным попеременным ходом, одновременными ходами: бесшажным, одношажным, двухшажным); прыгать в длину и высоту с разбега одним из спортивных способов; прыгать через нарты; метать малый мяч на дальность и меткость с разбега; выполнять комбинацию из четырех элементов на одном из гимнастических снарядов; комбинацию движений с предметами и без предметов и акробатическую композицию; играть в спортивные игры по упрощенным правилам; знать правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу; использовать физические упражнения и игры с целью отдыха, восстановления сил, укрепления здоровья, повышения работоспособности, развития физических качеств.

**Должен иметь** по окончании основной школы прироста показателей развития основных физических качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

## **Требования к уровню подготовки выпускников основной школы**

**В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:**

### ***знать (понимать)***

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

### ***уметь***

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта

### ***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для***

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности учащихся основной школы (ОУУН)**

### ***В познавательной деятельности:***

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

### ***В информационно-коммуникативной деятельности:***

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

### ***В рефлексивной деятельности:***

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей сфере, правила здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

В результате освоения учебного материала предмета «Физическая культура» у учащихся формируются следующие **ключевые компетенции**:

**1. Компетенции, необходимые для продолжения образования:** сформирована положительная мотивация на продолжение обучения и личностный рост, усвоил обязательный минимум содержания основного общего образования на уровне федеральных государственных образовательных стандартов.

**2. Компетенции, необходимые для адаптации к жизни в обществе:** знает и применяет установленные нормы и правила поведения в социуме; осознает собственную индивидуальность и свою ответственность за свои поступки.

**3. Компетенции, формирующие культуру личности человека:** освоил культуру внешнего вида, одежды.

**4. Компетенции, формирующие ответственное отношение к своему здоровью:** знает и соблюдает нормы здорового образа жизни и личной гигиены; знает опасности вредных привычек; знает особенности физического, физиологического развития своего организма; знает и владеет основами физической культуры, простейшими приемами доврачебной помощи; физическое и психическое здоровье.

На основании приказа Минобрнауки России от 03 июня 2008 г. №164 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования» (утвержден приказом Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования») в программу внесены изменения. Из раздела «Легкая атлетика» 4 учебных часа переведены в раздел спортивных игр. Цель таких изменений: расширение знаний, двигательных умений и навыков в области спортивных игр.

На основании приказа УОиМП г.Радужный №628 от 13 декабря 2012 года «Об исполнении решения Коллегии «Профессиональная ориентация как инструмент жизненного самоопределения молодежи» в содержание предмета «Физическая культура» включена информация профориентационной направленности.

№ пп	№ урока по КТП	Тема	Форма проведения
1	1	Игровое упражнение «Любимое блюдо для того или иного профессионала».	Беседа
2	6	Игровое упражнение «Профессия на букву...».	Беседа
3	11	Игровое упражнение «Цепочка профессий».	Беседа
4	16	Ознакомление с профессией тренера-легкоатлета.	Беседа
5	21	Ознакомление с профессией тренера-игровика.	Беседа
6	27	Ознакомление с профессией массажиста.	Беседа
7	32	Ознакомление с профессией тренера спортивной гимнастики.	Беседа
8	37	Ознакомление с профессией циркового акробата.	Беседа
9	44	Ознакомление с профессией высотника монтажника.	Беседа
10	48	Ознакомление с профессией легкой атлетики.	Беседа
11	52	Ознакомление с профессией промышленного альпиниста.	Беседа
12	67	Игровое упражнение «Походка профессионала».	Беседа
13	90	Что нужно сделать чтобы не зря прожить и оставить след после себя?	Беседа

## Контроль уровня обученности.

Формы контроля и система оценивания учащихся.

1. *По основам знаний:* метод устного опроса, программированный метод.
2. *По технике владения двигательными действиями:* метод наблюдения, метод вызова, метод выполнения упражнения, комбинированный метод.
3. *По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:* метод наблюдения, метод опроса.
4. *По уровню физической подготовленности:* сдача нормативов, соревновательный метод.
5. *Система оценки результативности:* текущий контроль осуществляется по качеству выполнения индивидуальных заданий; итоговый контроль – соревновательным методом.

### Контроль двигательной подготовленности и уровня развития физических качеств

Данный вид контроля предполагает проверку знаний, умений и навыков; уровня развития физических качеств учащихся. Способности детей определяются на основании нормативных требований для учащихся 8 класса.

Наименование контрольных тестов и упражнений	нормативы					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м., мин. сек.	5,0	5,5	5,6	5,2	5,9	6,0
Бег 60 м., мин. сек.	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
Прыжки в длину с разбега, см.	185	158	141	360	310	260
Прыжки в длину с места, см.	410	370	310	178	155	142
Бег 1000 м., мин. сек.	3,54	4,11	4,30	4,29	4,46	4,58
Бег на дистанции 2000 м, мин.сек.	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
Челночный бег 4*9м., сек.	9,9	10,4	10,8	10,6	11,0	11,4
Наклон вперёд из положения сидя, см.	15	10	6	15	10	5
Подтягивания на высокой перекладине (юн.), низкой (дев.), раз.	8	6	5	13	9	7
Сгибание рук в упоре лёжа, раз.	36	30	27	21	16	11
Поднимание туловища за 30 сек., раз.	34	30	27	31	28	25
Прыжки через скакалку за 1 мин., раз.	125	80	50	125	80	50
Метание мяча 150 гр., м.	42	37	28	27	21	17
Прыжки в высоту с разбега, см.	130	120	105	115	105	95
Бег на лыжах 3 км., мин. сек.	18,0	19,0	20,0	20,0	21,0	23,0
Челночный бег 3*10 м., сек.	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Прыжки через нарты, раз.	60	50	45	50	40	35
Тройной национальный прыжок, см.	560	540	500	530	500	480
Гимнастические упражнения	по технике исполнения					

Лыжные хода	по технике исполнения
Лыжные гонки до 4 км	без учета времени

### Учебно-тематический план (8 класс)

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Практическая часть				Контроль уровня двигательной подготовленности				Контроль уровня физической подготовленности				Всего часов
		1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	
1	Основы знаний	В процессе уроков				В процессе уроков				В процессе уроков				-
2	Легкая атлетика	7	-	-	7	-	-	-	-	9	-	-	6	29
3	Гимнастика	-	10	-	-	-	9	-	-	-	2	-	-	21
4	Лыжная подготовка	-	-	9	6	-	-	6	-	-	-	-	-	21
5	Спортивные игры	8	-	14	4	-	-	1	-	3	-	-	4	34
	<b>Итого</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>23</b>		<b>-</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>105</b>

### Основное содержание

#### 1. Основы знаний (в процессе уроков).

Правила безопасности на уроках лёгкой атлетике. Содержание нового комплекса УГГ. Техника безопасности на уроках гимнастики. О страховке, само страховке и помощи. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила выполнения беговых упражнений, метательных и прыжковых. Двигательный режим в период летних каникул. Правила поведения на воде.

#### 2. Контроль двигательной подготовленности и уровня развития физических качеств.

Данный вид контроля предполагает проверку: знаний в области физической культуры и спорта, умений и навыков и уровня развития физических качеств учащихся. Способности детей определяются на основании нормативных требований для учащихся 8 класса (см. таблицу).

#### 3. Легкая атлетика (29 часов).

Старт и стартовый разгон. Бег на 30 и 60 метров с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега. Подбор индивидуального разбега. Метание мяча 150 гр. с разбега. Бег на 1000 и 2000 метров. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание». Старт и бег с преследованием.

#### 4. Гимнастика (21 ч.).

Строевые упражнения – команда «Прямо», повороты в движении направо, налево.

Упражнения в равновесии (на бревне): шаги польки, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну, сед углом на бревне; прыжки на одной ноге; полуприсяд.

Акробатика: (мальчики) кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; (девочки) «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Висы и упоры: (мальчики) подъём переворотом в упор на низкой перекладине; размахивание на высокой перекладине и соскок махом назад; подъём завесом вне; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; лазание по канату на скорость. (Девочки) из упора на нижней жерди опускание

вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.

Опорные прыжки: (мальчики) прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); (девочки) прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

#### **5. Лыжная подготовка (21 ч.).**

Попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; коньковый ход; торможение плугом; поворот плугом; спуски с поворотами; ходьба в медленном темпе до 4,5 км.

#### **6. Спортивные игры (34 ч.).**

Волейбол: основные перемещения на площадке, передача мяча над собой, отбивание кулаком через сетку, нижняя и верхняя прямые подачи, учебная игра в три передачи.

### **Учебно-методическое обеспечение**

#### **1. Методическая литература:**

- В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», издательство «Просвещение», 2011; год.
- Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 год;

#### **2. Учебники:**

- Лях В.И. и др. «Физическая культура», 8-9 класс.- Москва: Издательство ОАО Просвещение, 2015.

#### **3. Дидактические материалы:** картотека подвижных игр и эстафет, методические разработки внеклассных мероприятий.

#### **4. Средства обучения:** спортивный инвентарь и оборудование:

- *уроки легкой атлетика:* мячи для метания, секундомер, гранаты для метания, эстафетные палочки, кегли, стойки;
- *уроки гимнастики:* маты, бревно, палки, стенка, скамейки, брусья гимнастические; обручи, скакалки;
- *уроки спортивных и подвижных игр:* мячи баскетбольные, мячи волейбольные, малые мячи, стойки, щиты и кольца баскетбольные, волейбольная сетка;
- *уроки лыжной подготовки:* лыжи, лыжные палки, лыжные крепления, лыжные ботинки.



## Календарно-тематическое планирование 1 четверть

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала	ОУУН	ЗУН	Форма контроля	Дата проведения	
						план	факт
<b>Легкая атлетика (16 часов).</b>							
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, медленный бег 2 минуты, старт, стартовый разгон, линейные эстафеты с этапом до 50 метров.	Исследование несложных практических ситуаций	Знать правила ТБ на уроках л/а	Метод наблюдения, выполнения упражнения		
2	Бег на 30 метров. Старт, стартовый разгон.	Медленный бег 3 минуты, ОРУ. Старт, стартовый разгон – повторение. Бег 30 метров на результат. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.	Владение навыками контроля и оценки своей деятельности	Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью	Сдача нормативов, наблюдение		
3	Бег на дистанции 60 метров.	Медленный бег 4 минуты Старт, стартовый разгон. Бег 60 метров на результат. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.	Владение навыками контроля и оценки своей деятельности	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Сдача нормативов. Метод наблюдения		
4	Старт, стартовый разгон.	Медленный бег 5 минут, ОРУ. Старт, стартовый разгон на оценку. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.	Владение навыками контроля, оценка своей деятельности	Уметь выполнять старт и стартовый разгон	Метод выполнения упражнения, наблюдение		
5	Прыжки в длину с разбега.	Медленный бег 6 минут, ОРУ. 2 нед. Прыжки в длину «согнув ноги» с разбега 15-20 шагов – разучивание.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь прыгать в длину с разбега	Метод наблюдения		
6	Прыжки в длину с разбега.	Медленный бег 7 минут, специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега – повторение.	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь прыгать в длину с разбега	Метод наблюдения		
7	Прыжки в длину с разбега.	Медленный бег 8 минут, специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь прыгать в длину с разбега	Метод наблюдения		
8	Прыжки в длину с разбега.	Медленный бег 9 минут, ОРУ.	Владение навыками контроля, оценка	Уметь прыгать в длину с разбега	Метод выполнения упр.,		

		Выполнение прыжков в длину с разбега на оценку.	своей деяти		сдача нормативов		
9	Метание мяча 150 г с разбега.	Медленный бег 10 минут, ОРУ типа зарядки. Метание мяча 150 г с разбега – разучивание.	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь метать мяч на дальность	Метод наблюдения		
10	Бег на дистанции 1000 метров.	ОРУ. Бег 1000 метров на результат. Метание мяча с разбега – повторение.	Владение навыками контроля, оценка своей деяти	Уметь метать мяч на дальность, пробегать дистанцию 1000 м	Сдача нормативов, наблюдение		
11	Бег на дистанции 2000 метров.	Бег 2000 метров на результат. Метание мяча с разбега – повторение.	Владение навыками контроля, оценка своей деяти	Уметь метать мяч на дальность, пробегать дистанцию 2000 м	Сдача нормативов, наблюдение		
12	Метание мяча с разбега.	Медленный бег 5 минут, ОРУ типа зарядки. Метание малого мяча 150 г. на результат.	Владение навыками контроля, оценка своей деяти	Уметь метать мяч на дальность	Сдача нормативов		
13	Челночный бег 3x10 м.	Медленный бег 5 минут, ОРУ типа зарядки. Челночный бег 3x10 метров на результат.	Владение навыками контроля, оценка своей деяти	Уметь выполнять челночный бег на результат.	Сдача нормативов, наблюдение		
14	Прыжок в длину с места.	Медленный бег 5 минут, ОРУ. Прыжок в длину с места на результат.	Владение навыками контроля, оценка своей деяти	Уметь прыгать в длину с/м, выполнять тройн. национ. прыжок	Сдача нормативов, наблюдение		
15	Подъем туловища из положения лежа.	Медленный бег 5 минут, ОРУ. Подъем туловища из положения лежа на результат.	Владение навыками контроля, оценка своей деяти	Уметь выполнять подъем туловища на результат.	Сдача нормативов, наблюдение		
16	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса на перекладине на результат.	Владение навыками контроля, оценка своей деяти	Уметь выполнять тестовое упражнение	Наблюдение, сдача нормативов		
<b>Спортивные игры - волейбол (11 часов).</b>							
17	Техника безопасности на уроках спортивных игр	Техника безопасности на уроках спортивных игр, комплекс утренней гимнастики. Наклон вперед из положения сидя на результат. Броски в кольцо с различных точек.	Владение навыками контроля, оценка своей деяти, исследование несложных практ. ситуаций	Знать технику безопасности на уроках спорт.игр, выполнять комплекс УГГ	Сдача нормативов, наблюдение		
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Физические упражнения – средство повышения работоспособности.	Владение навыками контроля, оценка своей деяти	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук на	Сдача нормативов, наблюдение		

		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Броски в кольцо с различных точек.	ти, исследование несложных практ. ситуаций	макс. результат. Знать значение физ. упражнений,			
19	Передача волейбольного мяча над собой	Передача волейбольного мяча над собой и в колонне. Учебная игра в волейбол в три передачи.	Исследование несложных практических ситуаций	Владеть навыками передачи мяча над собой	наблюдение		
20	Передача волейбольного мяча над собой	Передача волейбольного мяча над собой и во встречных колоннах. Учебная игра в волейбол в три передачи.	Исследование несложных практических ситуаций	Владеть навыками передачи мяча над собой	Метод наблюдения		
21	Отбивание волейбольного мяча кулаком через сетку	Отбивание волейбольного мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол в три передачи.	Владение умениями совместной деят.	Уметь выполнять передачу над собой и отбивать	Метод наблюдения		
22	Передача мяча сверху двумя руками	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Учебная игра волейбол	Владение умениями совместной деят.	Владеть навыками передачи мяча сверху	Метод наблюдения		
23	Передача мяча сверху двумя руками	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Учебная игра волейбол	Владение умениями совместной деят.	Владеть навыками передачи мяча сверху	Метод наблюдения		
24	Передача мяча сверху двумя руками	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Учебная игра волейбол	Владение умениями совместной деят.	Владеть навыками передачи мяча через сетку	Метод наблюдения		
25	Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача. Учебная игра волейбол.	Владение умениями совместной деят.	Выполнять нижнюю прямую подачу.	Метод наблюдения		
26	Верхняя прямая подача.	Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.	Владение умениями совместной деят.	Выполнять верхнюю прямую подачу	Метод наблюдения		
27	Учебная игра волейбол.	Учебная игра волейбол.	Самостоятельная организация учебной деят.	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		

## 2 четверть

<b>Гимнастика (21 час).</b>							
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад.	<b>Акробатика.</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка, самостраховка, взаимопомощь.ОРУ	Исследование несложных практических ситуаций	Знать ТБ на уроках гимнастики, страховку и самостраховку.	Метод наблюдения		

		типа зарядки. Мальчики: кувырок вперед и назад слитно. Девочки: кувырок вперед и назад слитно.		Уметь выполнять комплекс ОРУ			
29	Строевые упражнения. Акробатика.	Команда «Прямо!». ОРУ типа зарядки. Мальчики: кувырок вперед и назад слитно, длинный кувырок прыжком с места. Девочки: кувырок вперед и назад слитно, кувырок назад в полушпагат.	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь выполнять строевые упражнения, кувырки вперед и назад	Метод наблюдения		
30	Стойка на голове и руках (мальчики). Переход с моста на одно колено (девочки).	ОРУ. Повороты в движении направо и налево. Мальчики: кувырок назад и вперед слитно, длинный кувырок вперед с места, стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперед и назад слитно, кувырок назад в полушпагат, с моста переход на одно колено.	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения	Метод наблюдения		
31	Кувырок назад и вперед слитно.	ОРУ. Мальчики: кувырок назад и вперед слитно на оценку; длинный кувырок, стойка на голове и рука, акробатическое соединение. Девочки: кувырок вперед и назад слитно на оценку; кувырок назад в полушпагат, с моста переход на колено, акробатическое соединение.	Исследование несложных практ. ситуаций, контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять акробатические упражнения	КТУ		
32	Длинный кувырок (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	ОРУ. Мальчики: длинный кувырок прыжком с места на оценку; стойка на голове и руках, акробатическое соединение. Девочки: кувырок назад в полушпагат на оценку; с моста переход на колено, акробатическое соединение.	Исследование несложных практ. ситуаций, контроль и оценка своей деят-ти	Уметь выполнять акробатические упражнения	КТУ		
33	Стойка на голове и руках (мальчики). Переход с моста на одно колено (девочки).	ОРУ. Мальчики: стойка на голове и руках – учет; акробатическое соединение. Девочки: с моста переход на колено на оценку; акробатическое	Исследование несложных практ. ситуаций, контроль и оценка своей деят-ти	Уметь выполнять акробатические упражнения	КТУ		

		соединение.					
34	Акробатическое соединение.	ОРУ на силу и гибкость. Выполнение акробатического соединения из изученных элементов на оценку.	Комбинирование известных алгоритмов	Уметь выполнять акробатическое соединение	КТУ		
35	Переворот в упор (мальчики). Прыжок в упор и опускание в упор (девочки).	<b>Переключатель (низкая), жердь.</b> ОРУ. Мальчики: переворот в упор толчком двух ног. Девочки: прыжок в упор и опускание в упор присев. Прыжки со скакалкой.	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь выполнять упражнения на переключателе (жерди)	Метод наблюдения		
36	Вис на подколенках (мальчики). Переворот в упор (д).	ОРУ. Мальчики: переворот в упор толчком двух ног, вис на подколенках – опускание в упор присев. Девочки: прыжок в упор и опускание в упор присев, переворот в упор махом и толчком. Прыжки со скакалкой.	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь выполнять упражнения на переключателе (жерди)	Метод наблюдения		
37	Переворот в упор (м). Прыжок в упор и опускание в упор присев (девочки).	ОРУ. Мальчики: переворот в упор толчком двух ног на оценку; вис на подколенках – опускание в упор присев, соскок перемахом одной ноги. Девочки: прыжок в упор и опускание в упор присев на оценку; переворот в упор махом и толчком, соединение. Прыжки со скакалкой.	Исследование несложных практич. ситуаций, контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять упражнения на переключателе (жерди)	КТУ		
38	Вис на подколенках (мальчики). Переворот в упор (девочки).	ОРУ. Мальчики: вис на подколенках – опускание в упор присев НА ОЦЕНКУ; соскок перемахом одной ноги, соединение. Из 2-3 элементов. Девочки: переворот в упор махом и толчком на оценку; соединение из 2-3 элементов. Прыжки со скакалкой.	Исследование несложных практич. ситуаций, контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять упражнения на переключателе (жерди)	КТУ		
39	Акробатическое соединение из 2-3 элементов.	ОРУ. Соединение из 2-3 элементов на оценку. Прыжки со скакалкой.	Комбинирование известных алгоритмов	Уметь выполнять соединение из изученных элем.	КТУ		
40	Опорный прыжок.	<b>Опорный прыжок, равновесие, лазание по канату.</b> ОРУ. Мальчики: опорный прыжок	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь выполнять опорный прыжок	Метод наблюдения		

		согнув ноги через козла в длину (высота 110 см). Девочки: опорный прыжок боком через коня с поворотом на 90 гр.(высота 110 см). Прыжки со скакалкой.					
41	Опорный прыжок (мальчики). Упражнения в равновесии (девочки).	ОРУ. Мальчики: опорный прыжок. Девочки: опорный прыжок, шаги польки на бревне. Прыжки со скакалкой.	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь выполнять опорный прыжок, выполнять упражнения в равновесии.	Метод наблюдения		
42	Опорный прыжок.	ОРУ. Мальчики: опорный прыжок. Девочки опорный прыжок, шаги польки на бревне, шаги со взмахом ног и хлопками. Прыжки со скакалкой.	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь выполнять опорный прыжок, выполнять упражнения в равновесии.	Метод наблюдения		
43	Опорный прыжок.	ОРУ. Мальчики: опорный прыжок на оценку. Девочки: опорный прыжок на оценку; шаги польки, шаги со взмахом ног и хлопками, соскок с бревна из упора на колене. Прыжки со скакалкой.	Исследование несложных практ. ситуаций, контроль и оценка своей деят-ти	Уметь выполнять опорный прыжок.	КТУ		
44	Прыжки со скакалкой.	ОРУ. Прыжки со скакалкой на результат; девочки: шаги польки, шаги со взмахом ног и хлопками, соскок с бревна из упора на колене.	Исследование несложных практ. ситуаций, контроль и оценка своей деят-ти	прыгать со скакалкой с максимальной скоростью.	КТУ		
45	Подъем туловища из положения лежа.	Строевые команды «Короче шаг», «Полный шаг». ОРУ. Подъем туловища из положения лежа на результат. Гимнастическая полоса препятствий.	Комбинирование известных алгор., контроль и оценка своей деят-ти	Уметь выполнять строевые упражнения, преодолевать полосу препятствий.	Сдача нормативов, метод выполнения упражнения		
46	Подтягивание из виса на перекладине.	Повторение изученных строевых упражнений. Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание на перекладине.	Исследование несложных практ. ситуаций, контроль и оценка своей деят-ти	Уметь преодолевать полосу препятствий	Сдача нормативов, метод выполнения упражнения		
47	Гимнастическая полоса препятствий.	ОРУ. Повторение строевых упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.	Комбинирование известных алгор.	Уметь преодолевать полосу препятств.	метод выполнения упражнения		

48	Гимнастическая полоса препятствий.	ОРУ. Повторение строевых упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.	Комбинирование известных алгор.	Уметь преодолевать полосу препятст.	метод выполнения упражнения		
----	------------------------------------	---	---------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	--	--

### 3 четверть

Спортивные игры - волейбол (15 часов).							
49	Передача мяча сверху двумя руками	Передача мяча сверху двумя пучками в парах, на месте и через сетку.	Владение умениями совместной деят.	Уметь выполнять передачу сверху	Метод наблюдения		
50	Передача мяча сверху двумя руками	Передача мяча сверху двумя пучками в парах, на месте и через сетку.	Владение умениями совместной деят.	Уметь выполнять передачу сверху	Метод наблюдения		
51	Передача мяча сверху двумя руками	Передача мяча сверху двумя пучками в парах, на месте и через сетку.	Владение умениями совместной деят.	Уметь выполнять передачу сверху	Метод наблюдения		
52	Передача мяча сверху двумя руками	Передача мяча сверху двумя пучками в парах, на месте и через сетку.	Владение умениями совместной деят.	Уметь выполнять передачу сверху	Метод наблюдения		
53	Нижняя прямая подача.	Упражнения с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача.	Исследование несложных практ. ситуаций,	Уметь выполнять подачу	Метод наблюдения		
54	Нижняя прямая подача.	Упражнения с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача.	Исследование несложных практ. ситуаций,	Уметь выполнять подачу	Метод наблюдения		
55	Верхняя прямая подача.	Упражнения с волейбольными мячами. Верхняя прямая подача.	Исследование несложных практ. ситуаций,	Уметь выполнять подачу	Метод наблюдения		
56	Верхняя прямая подача.	Упражнения с волейбольными мячами. Верхняя прямая подача.	Исследование несложных практ. ситуаций,	Уметь выполнять подачу	Метод наблюдения		
57	Учебная игра в волейбол	Упражнения с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол в три передачи.	Владение умениями совместной деят.	Уметь играть в волейбол, знать правила игры.	Метод наблюдения		
58	Учебная игра в волейбол	Упражнения с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол в три передачи.	Владение умениями совместной деят.	Уметь играть в волейбол, знать правила игры.	Метод наблюдения		
59	Учебная игра в волейбол	Упражнения с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол в три передачи.	Владение умениями совместной деят.	Уметь играть в волейбол, знать правила игры.	Метод наблюдения		
60	Учебная игра в волейбол	Упражнения с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол в три передачи.	Владение умениями совместной деят.	Уметь играть в волейбол, знать правила игры.	Метод наблюдения		
61	Учебная игра в волейбол	Упражнения с волейбольными мячами.	Владение умениями	Уметь играть в	Метод		

		мячами. Учебная игра в волейбол в три передачи.	совместной деят.	волейбол, знать правила игры.	наблюдения		
62	Учебная игра в волейбол	Упражнения с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол в три передачи.	Самостоят.организация уч.деят-ти	Уметь играть в волейбол, знать правила игры.	наблюдение		
63	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь, инвентарь лыжника. Учебная игра в волейбол в три передачи.	Владение умениями совместной деят.	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки	Метод наблюдения		
<b>Лыжная подготовка (15 часов).</b>							
64	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км.	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь передвигаться попеременным двухшаж. ходом	Метод наблюдения		
65	Одновременный одношажный ход.	Попеременный двухшажный ход на оценку. Одновременный одношажный ход – разучивание. Прохождение дистанции до 1 км.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом	КТУ		
66	Одновременный двухшажный ход.	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход - разучивание. Прохождение дистанции 1 км.	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом	Метод наблюдения		
67	Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход – учет. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь передвигаться одновременными ходами	КТУ		
68	Коньковый ход.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Исследование несложных практич. ситуаций	Уметь передвигаться на лыжах	Метод наблюдения		
69	Коньковый ход.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь передвигаться на лыжах	КТУ		
70	Торможение плугом.	Торможение плугом - разучивание. Прохождение дистанции до 2 км.	Исследование несложных практич. ситуаций	Уметь выполнять торможение плугом	Метод наблюдения		
71	Торможение плугом.	Торможение плугом на оценку. Прохождение дистанции до 2 км.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять торможение плугом	КТУ		



72	Поворот плугом.	Поворот плугом - разучивание. Прохождение дистанции до 3 км.	Исследование несложных практич. ситуаций	Уметь выполнять поворот плугом	Метод наблюдения		
73	Поворот плугом.	Поворот плугом на оценку. Прохождение дистанции до 3 км.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять поворот плугом	КТУ		
74	Спуски с поворотами.	Спуски с поворотами - разучивание. Прохождение дистанции до 3 км.	Исследование несложных практич. ситуаций	Уметь выполнять спуски с поворотами	Метод наблюдения		
75	Спуски с поворотами.	Спуски с поворотами на оценку. Прохождение дистанции до 3 км.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять спуски с поворотами	КТУ		
76	Прохождение дистанции до 4,5 км.	Прохождение дистанции до 4 км, повторение изученных элементов.	Самостоят. организа ция. учеб. деят.	Уметь передвигаться по дистан. до 4 км.	Метод наблюдения		
77	Прохождение дистанции до 4,5 км.	Прохождение дистанции до 4 км., совершенствование лыжных ходов.	Самостоят. организа ция. учеб. деят.	Уметь передвигаться на скорость на 1 км.	Метод наблюдения		
78	Прохождение дистанции до 4,5 км.	Прохождение дистанции до 4 км., совершенствование лыжных ходов.	Самостоят. организа ция. учеб. деят.	Уметь передвигаться на скорость на 4 км.	Метод наблюдения		

#### 4 четверть

<b>Лыжная подготовка (6 часов).</b>							
79	Торможение и поворот плугом.	Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции до 2	Исследование несложных практич. ситуаций	Уметь выполнять торможение плугом	Метод наблюдения		
80	Торможение и поворот плугом.	Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции до 2	Исследование несложных практич. ситуаций	Уметь выполнять повороты плугом	Метод наблюдения		
81	Прохождение дистанции до 4,5 км.	Прохождение дистанции до 4,5 км.	Исследование несложных практич. ситуаций	Уметь передвигаться на лыжах	Метод наблюдения		
82	Прохождение дистанции до 4,5 км.	Прохождение дистанции до 4,5 км.	Исследование несложных практич. ситуаций	Уметь передвигаться на лыжах	Метод наблюдения		
83	Прохождение дистанции до 4,5 км.	Прохождение дистанции до 4,5 км.	Исследование несложных практич. ситуаций	Уметь передвигаться на лыжах	Метод наблюдения		
84	Прохождение дистанции до 4,5 км.	Прохождение дистанции до 4,5 км.	Исследование несложных практич. ситуаций	Уметь передвигаться на лыжах	Метод наблюдения		
<b>Спортивные игры - волейбол (8 часов).</b>							
85	Учебная игра в волейбол в	Упражнения с волейбольными	Владение	Уметь играть в	Метод наблюдения		

	три передачи	мячами. Учебная игра в волейбол.	умениями совместной деят.	волейбол			
86	Учебная игра в волейбол в три передачи	Упражнения с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол.	Владение умениями совместной деят.	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
87	Учебная игра в волейбол в три передачи	Упражнения с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол.	Владение умениями совместной деят.	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
88	Подтягивание на перекладине	Упражнения с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол. Подтягивание на перекладине на результат.	Владение умениями совместной деят.	Уметь играть в волейбол, выполнять тестовое задание	Метод наблюдения, сдача нормативов		
89	Поъем туловища из положения лежа.	Подъем туловища из положения лежа на результат. Учебная игра в волейбол.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять тестовое задание с максим. усилием	Сдача нормативов		
90	Челночный бег 3x10 метров.	Челночный бег 3x10 метров на результат. Учебная игра в волейбол.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять тестовое задание с максим. усилием	Сдача нормативов		
91	Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места на результат. Учебная игра в волейбол.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять тестовое задание с максим. усилием	Сдача нормативов		
92	Сгибание и разгибание рук.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Учебная игра в волейбол.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять тестовое задание с максим. усилием	Сдача нормативов		
<b>Легкая атлетика (13 часов).</b>							
93	Прыжки в высоту с разбега.	Основы знаний. Правила безопасности при выполнении беговых упражнений, метаниях и прыжках. Медленный бег 3 минуты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание».	Контроль и оценка своей деятельности, Исследование несложных практических ситуаций	Знать ТБ при выполнении л/а упражнений, уметь прыгать в высоту с разбега	метод наблюдения		
94	Прыжки в высоту с разбега.	Медленный бег 4 минуты, ОРУ. Прыжки в высоту с разбега.	исследование несложных практич. ситуаций	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «Перешагивание»	Метод наблюдения,		
95	Прыжки в высоту с разбега.	Медленный бег 5 минут, ОРУ. Прыжки в высоту с разбега.	исследование несложных практич. ситуаций	Уметь прыгать в высоту с разбега	Метод наблюдения		
96	Прыжки в высоту с разбега.	Медленный бег 6 минут, ОРУ.	Контроль и оценка	Уметь прыгать в	Сдача нормативов		

		Прыжки в высоту с разбега на результат.	своей деятельности	высоту с разбега			
97	Наклон вперед.	Медленный бег 7 минут, ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка». Наклон вперед из положения сидя на результат.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять тестовое задание с максим. усилием	Сдача нормативов		
98	Низкий старт, бег с преследованием.	Низкий старт, бег с преследованием. Подвижная игра «Перестрелка».	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять низкий старт с преследованием	метод наблюден.		
99	Бег на дистанции 1000 метров.	Медленный бег 3 минуты, ОРУ. Низкий старт с преследованием. Бег 1000 метров на результат.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь бегать на дистанцию 1000 м	Сдача нормативов		
100	Бег на дистанции 30 метров.	Медленный бег 8 минут, ОРУ. Низкий старт с преследованием. Бег 30 метров на результат.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	Сдача нормативов		
101	Бег на дистанции 60 метров.	Медленный бег 9 минут, ОРУ. Низкий старт с преследованием. Бег 60 метров на результат.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.	Сдача нормативов		
102	Бег на дистанции 2000 метров.	Бег 2000 метров на результат.	Оценка деят.	Уметь бегать на дист.2000 м.	Сдача нормативов		
103	Двигательный режим в период летних каникул.	Двигательный режим в период летних каникул. Медленный бег 5 мин., ОРУ. Линейные эстафеты с этапом до 60 метров.	Исследование несложных практических ситуаций	Знать о двигательном режиме во время каникул, выпол.	Метод наблюдения		
104	Правила поведения на воде – купание.	Правила поведения на воде – купание. Медленный бег 5 минут, ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка».	исследование несложных практич.ситуаций	Знать правила поведения на воде	Метод наблюдения		
105	Эстафеты с различными предметами.	Медленный бег, ОРУ. Эстафеты с различными предметами, линейные – с этапом до 60 метров.	исследование несложных практич.ситуаций	Уметь выполнять различные эстафеты	Метод наблюдения		