

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного среднего общего образования (приказ №1089 МО и Н РФ от 5.03.2004г.), на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11 классов» (авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич. – Москва. Просвещение 2008). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание в классах отводится 105 часов в год.

Содержание данного программного материала курса класса по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Тематический контроль и мониторинг качества усвоения учебного материала делает данную программу более эффективной в образовательном и развивающем направлении.

Базовая часть программы увеличена за счет вариативной. Легкая атлетика на 18 часов для развития выносливости за счет увеличения объема циклической работы в умеренном темпе. В этом возрасте имеются предпосылки для развития силовых и скоростно-силовых способностей, поэтому увеличен объем прыжковых упражнений и силовой подготовки. Лыжная подготовка на 2 часа –климатические условия. Гимнастика 12 часов. Для дополнительного развития двигательных способностей необходимых для выполнения программного материала в тематическое планирование включено –11 часов в третьей четверти. Спортивные игры: за счет третьего часа 9 часов отведено для прохождения волейбола. Количество часов на баскетбол 12. Домашнее задание рассчитано на повышение основных двигательных способностей обучающихся и получения необходимых знаний по программным разделам.

Специальная медицинская группа на уроках физического воспитания выполняет задания в умеренном или медленном темпе: Легкая атлетика-медленный бег с сочетанием ходьбы или ходьба до 15-23 мин. ОРУ на месте. Баскетбол и волейбол – ОРУ с мячами Лыжная подготовка –ходьба 30-40 мин. Гимнастика – комплексы упражнений на коррекцию осанки и ОРУ с предметами.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в помощь учителю используются следующие учебники.

Учебно-методический комплект.

1. Программа физического воспитания 1-11классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.
2. Спортивные игры. техника, тактика, методика обучения. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. Москва. Издательский центр «Академия» 2010 г.
3. Лыжная подготовка. Осинцев В.В. Издательство Владос-Пресс, 2001 г.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Издательский центр «Академия»2002г.
5. Гимнастика в школе

Форма промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

В ходе прохождения программного материала предусмотрена аттестация по разделам программы согласно контрольно-измерительным нормативам, а также мониторинг двигательных способностей обучающихся. Мониторинг двигательной подготовленности дает возможности к дифференцированному подходу в зависимости от подготовленности обучающихся.

Основной целью программы является формирование у учащихся устойчивых потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Для реализации цели необходимо решение следующих взаимосвязанных **задач**:

- Гармоничное физическое развитие, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, соблюдение личной гигиены.
- Развитие координационных и кондиционных способностей обучающихся.
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Обучение основам базовых видов двигательных действий.
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности
- 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.
- Углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдения правил безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

Предполагаемые результаты на период обучения 2014-2015г.:

Уровень подготовленности обучающихся 8-х классов при 100% успеваемости к концу данного учебного года планирую выйти на оптимальный и достаточный уровень от 75% до 80% .

Требования к уровню подготовки обучающихся в соответствии с требованиями, установленные стандартом.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся по окончании основной школы достигнут следующего уровня развития.

Обучающиеся должны знать:

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- особенности о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- правила личной гигиены, профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

Обучающиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Обучающиеся должны демонстрировать:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 12 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 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 скрестных бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 на перекладине махом одной, толчком другой подъем переворотом (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в ширину, ноги врозь 110см(мальчики) и в ширину, ноги врозь (девочки) 100см.; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост из положения, стоя с помощью(девочки).

Лыжная подготовка: овладеть одновременными ходами, подъем в гору елочкой, торможение и поворот плугом и полуплугом.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс.

Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт и Низкий старт. Бег по дистанции.	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м).	Знать правила ТБ на уроках л/атлетики	Текущий	Комплекс 1		
	Эстафетный бег.	2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прием передача эстафеты в движении. Эстафетный бег по кругу.	Выполнение приема и передачи эстафеты в движении.	Текущий.	Комплекс 1		
	Бег по дистанции	3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м).	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	4	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 1		
	60 м – результат. Развитие скоростных способностей.	5	ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег на результат 60 м. Пробегание отрезков на скорость 20-30 м Две серии по 3 повторения	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью	Мальчики: 8,8; 9,7;10,2 Девочки: 9,7;10,2;11	Комплекс 1		

	Прыжок в длину. Метание. Развитие скоростных способностей.	6	ОРУ. Специальные беговые упражнения Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Пробегание отрезков на скорость 20-30 м две серии по 2 повторения.	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Текущий	Ком-плекс 1		
Легкая атлетика.	Прыжок в длину, метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	7	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов.	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Текущий	Ком-плекс 1		
	Прыжок в длину, метание.	8	ОРУ. Специальные беговые упражнения Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов		Текущий	Ком-плекс 1		
	Развитие скоростно-силовых способностей.	9	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Пр. упражнения (прыжки на одной, пр. в шаге на правую и левую ноги., выпрыгивание вверх).	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Текущий	Ком-плекс 1		
	Прыжок в длину – результат.	10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов.	М: 400, 380, 360. Д: 370, 340, 320	Ком-плекс 1		
	Метание – результат.	11	ОРУ. СБУ Метание. Спортивные игры. Правила соревнований.	Показать максимальный результат. Знать правила соревнований.	М: 42 м.; 37 м.; 30 м; дев: 27 м.; 21 м.; 18 м.	Ком-плекс 1		

	1000-1500 м. – результат.	12	ОРУ. СБУ. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики)	Уметь пробежать дистанцию 1500 (2000 м)	Д: 9,00; 9,30; 10,00 М: 7,30; 8,00; 8,30	Ком-плекс 1		
Кроссовая подготовка	Развитие выносливости.	13	Бег 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут,	Текущий	Ком-плекс 1		
	Прыжок в длину.	14	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега в прыжках в длину. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Спортивная игра.	Уметь подбирать разбег при прыжках в длину	Текущий	Ком-плекс 1		
	Развитие выносливости.	15	Бег 15 минут. ОРУ. Круговая тренировка. (5-7 упражнений x 2-3 круга) Правила использования л/а упр. для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут	Текущий	Ком-плекс 1		

баскетбол

Спортивные игры (баскетбол)	Техника ведения.	16	Сочетание приемов передвижений и остановок прыжком и в два шага. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита	Уметь выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 1		
	Техника ведения Броски в кольцо.	17	Сочетание приемов передвижений и остановок прыжком и в два шага. Ведение мяча с пассивным сопротивлением Бросок с близких и средних дистанций с места и в движении в кольцо. Передачи мяча разными способами на месте.	Уметь выполнять технические действия в игре.	Текущий	Ком-плекс 1		

Личная защита. Двухсторонняя игра	18	Перемещение в защитной стойке. Опека противника во время ведения и броска мяча. Учебная иг-ра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Текущий	Ком-плекс 1		
Передача в движении Техника ведения.	19	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита.	Уметь выполнять технические действия в игре	Оценка ведения мяча с изменением направления	Ком-плекс 1		
Техника ведения мяча. Игровые задания	20	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на места. Личная защита. Игровые задания 2х1, 2х2, игровые задания с ведением и бросками в кольцо	Уметь выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 1		
Учебная игра в баскетбол. Игровые задания.	21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на места. Двухсторонняя игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча разными способами	Ком-плекс 1		
Соединение элементов.	22	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Ведение, остановка прыжком, передача выход на свободное место, бросок в кольцо.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники соединения элементов	Ком-плекс 1		
Сочетание приемов б/б Штрафной бросок	23	Сочетание элементов передвижений, передач, бросков остановок игрока. Личная защита.	Уметь выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 1		
Штрафной бросок – оценить. Двухсторонняя игра.	24	Техника штрафного броска с места и в прыжке после остановки. Двухсторонняя игра –без ведения на своей половине.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Текущий	Ком-плекс 1		

	Штрафной бросок - оценить Двухсторонняя игра.	25	Сочетание элементов передвижений, передач, бросков остановок игрока. Личная защита. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Штрафной бросок: из 5 попыток 5-3, 4-2, 3-1	Комплекс 1		
	Техника владения мячом.	26	Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2×2, 3×3, 4×4.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
	Игровые задания – оценить умения и навыки.	27	Игровые задания 2×2, 3×3, 4×4. Выход на свободное место. Два нападающих против одного защитника. Передал-вышел		Оценить умения и навыки	Комплекс 1		

Спортивные игры	Нижняя подача. Верхний прием-передача.	28	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. П. игра.	Уметь выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 2		
	Верхняя передача, – оценить. Нижняя подача.	29	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь выполнять технические действия в игре	Оценка передачи над собой во встречных колоннах	Комплекс 2		
	Верхний прием-передача через сетку. Нижняя подача. Нападающий удар.	30	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	Уметь выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 2		
	Нападающий удар. Оценить нижнюю подачу.	31	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь выполнять технические действия в игре	Оценка техники нижней подачи	Комплекс 2		

	Прямой нападающий удар. передача в тройках и через сетку.	32	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс 2		
	Передача в тройках – оценить. Нападающий удар в тройках	33	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	Уметь выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи в тройках после перемещения	Ком-плекс 2		
	Нападающий удар в тройках. Верхняя подача	34	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс 2		
	Верхняя подача – оценить. Нападающий удар в тройках.	35	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять технические действия в игре	Оценка верхней прямой подачи	Ком-плекс 2		
	Нападающий удар – оценить.	36	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным	Текущий	Ком-плекс 2		

Гимнастика 12 часов

Спортивные игры	Техника безопасности. Подъем переворотом в упор	37	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения упражнений.	Текущий	Ком-плекс 2		
-----------------	---	----	---	--	---------	-------------	--	--

	Подъем переворотом в упор. Подтягивание оценить.	38	ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.	комбинацию на перекладине	М. 8; 6; 4. Д. 18; 14; 8.	Ком-плекс 2		
	Подъем переворотом в упор – оценить. Опорный прыжок.	39	ОРУ с предметами. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Подъем-переворот в упор силой (мальчики). Опускание из упора на низкой перекладине в вис присев (девочки). Опорный прыжок.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения в равновесии	Текущий	Ком-плекс 2		
	Висы и упоры на брусьях, равновесие и опорный прыжок.	40	ОРУ с предметами. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Висы и упоры на параллельных и на разновысоких брусьях. Опорный прыжок	Уметь выполнять комбинацию в равновесии, опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2		
Гимнастика	Соединение на перекладине и брусьях. Опорный прыжок – оценить.	41	Соединения на перекладине и на брусьях для контрольного урока. Опорный прыжок	Уметь упражнения в равновесии	Техника выполнения опорного прыжка	Ком-плекс 2		
гимнастика	Комбинация в равновесии – оценить. развитие силовых способностей.	42	ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. М. – перекладина, Д. – брусья. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения	Выполнение на оценку комбинации в равновесии	Ком-плекс 2		
	Акробатика. М.- перекладина. Д. – брусья	43	ОРУ в движении. Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). М. – перекладина, Д. – брусья.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Ком-плекс 2		
	Техника упр. на перекладине (М) и на брусьях (Д) – оценить. акробатика.	44	ОРУ в движении. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Висы и упоры. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Техника упражнений М. на перекладине и Д. на брусьях	Ком-плекс 2		

гимнастика	Техника выполнения упр. на перекладине (Д) и на брусьях (М) – оценить. Акробатика.	45	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Висы и упоры. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Техника выполнения упражнений Д. на перекладине и М. на брусьях	Ком-плекс 2		
	Техника акробатических упражнений – оценить. развитие силовых способностей	46	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Ком-плекс 2		
	Элементы равновесия на бревне – оценить. развитие силовых способностей.	47	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения	Выполнение на оценку комбинации в равновесии	Ком-плекс 2		
	Акробатика. Развитие силовых способностей	48	ОРУ в движении. Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).. Лазание по канату в два приема, отжимание.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Ком-плекс 2		

Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	Знать гигиенические требования для лыжной подготовки	Текущий			
	Попеременные ходы. Повороты переступанием. б\б – техника нападения	50	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. б\б-Ведение с изменением скорости.	Уметь согласовывать работу рук и ног при попеременных ходах. б\б- техника ведения	Текущий	Ком-плекс 3		

	Повороты переступанием. б\б – броски в кольцо	51	Повороты переступанием в движении на ровной площадке. Прохождение дистанции 2 км. Броски после ведения. Игра.	Применение ходов на дистанции б\б- техника броска.				
	Развитие двигательных способностей.	52	ОРУ на месте. Прием и передач на месте и в движении в парах Развитие силовых способностей и гибкости. ОФП. Игра.	Уметь применять технические приемы при игре в баскетболе.	Текущий	Комплекс 3		
	Попеременные ходы. б\б – техника нападения	53	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием Преодоление бугров и ям. Прохождение дистанции 2км. б\б-Ведение с изменением скорости. Броски после ведения. Игра.	Уметь согласовывать работу рук и ног при попеременных ходах. б\б-техника ведения и броска.	Оценить умение преодолевать препятствия. б\б- Техника ведения.	Комплекс 3		
	Развитие двигательных способностей	54	ОРУ на месте. Прием и передача на месте и в движении в парах Развитие силовых способностей и гибкости. ОФП. Двухсторонняя игра.	Уметь применять технические приемы при игре в баскетболе.	Текущий	Комплекс 3		
Лыжная подготовка	Применение ходов в зависимости от рельефа дистанции. б\б - Техника нападение.	55	Одновременные ходы. Прохождение дистанции по учебному кругу попеременным ходом с применением одновременных ходов в зависимости от рельефа. б\б – сочетание элементов нападения и защиты. Двухсторонняя игра.	Уметь применять лыжные ходы в зависимости от рельефа дистанции. б\б-Техника элементов нападения и	Оценить технику попеременного двухшажного хода. б\б – сочетание элементов .			
Лыжная подготовка	Применение ходов в зависимости от рельефа дистанции. б\б – Техника защиты.	56	. Прохождение дистанции по учебному кругу попеременным ходом с применением одновременных ходов в зависимости от рельефа. б\б – защиты. Двухсторонняя игра.	Уметь применять лыжные ходы в зависимости от рельефа дистанции. б\б-Техника элементов защиты.				
	Развитие двигательных способностей	57	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо после ведения. Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	Уметь выполнять технические действия в игре	Оценить координационные способности, челночный бег 3x10 м.	Комплекс 3		

	Одновременные ходы. б\б - Техника нападения и защиты.	58	Одновременные ходы. Активное разгибание туловища в одновременном бесшажном ходе. Прохождение дистанции 3-4 км. б\б – сочетание элементов нападения и защиты.	Уметь применять одновременные ходы при прохождении дистанции.	Оценить технику одновременного двухшажного хода. б\б – перемещение в защитной стойке.	Ком-плекс 3		
	Одновременные ходы. б\б - Техника нападения и защиты.	59	. Прохождение дистанции 3-4 км.с применением одновременных ходов б\б –Двухсторонняя игра.	б\б- Техника элементов нападения и защиты.				
	Развитие двигательных способностей	60	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо после ведения. Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценить силовые способности верхнего плечевого пояса.	Ком-плекс 3		
Лыжная подготовка	Коньковый ход. б\б - тактика нападения.	61	Одновременные ходы. Работа руками в одновременном двухшажном коньковом ходе прохождение дистанции 4-5 км. б\б – игровые задания.	Уметь выполнять правильно одновременные ходы б\б-Техника нападения, защиты.	Оценить технику одновременного одношажного хода.	Ком-плекс 3		
	Развитие выносливости б\б - тактика нападения.	62	прохождение дистанции 4-5 км. б\б Сочетание элементов нападения. Круговая тренировка.	Тактика прохождения дистанции				
Лыжная подготовка	Развитие двигательных способностей.	63	ОРУ с б\б мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие силовых способностей. Двухсторонняя игра	Уметь играть в баскетбол по правилам.	Текущий	Ком-плекс 3		
	Коньковый ход. б\б - тактика нападения.	64	Одновременные ходы. Работа руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. б\б –Сочетание элементов нападения.	Уметь выполнять технически правильно одновременные ходы б\б-тактические действия в игре	Оценить технику одновременного бесшажного хода. б\б-выбор свободного места	Ком-плекс 3		

Лыжная подготовка	Развитие выносливости б\б - тактика нападения.	65	Прохождение дистанции 4-5 км с применением конькового хода. б\б – игровые задания.	Тактика прохождения дистанции.				
	Развитие двигательных способностей.	66	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Круговая тренировка.	Уметь выполнять технически правильно элементы б\б.	Оценить технику штрафного броска.	Комплекс 3		
	Коньковый ход.- б\б – техника и тактика нападения	67	Техника одновременных ходов Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. б\б – игровые задания. Сочетание элементов нападения	Уметь выполнять правильно одновременные ходы б\б – тактические действия в нападении.	Текущий	Комплекс 3		
	Оценить скольжение в коньковом ходе. б\б – техника и тактика защиты.	68	Прохождение коньковым ходом без палочек с пологого спуска. Прохождение дистанции 2 км. б\б – игровые задания.	Правильное вкатывание в коньковом ходе. б\б – тактические действия в защите	Техника скольжения			
	Развитие двигательных способностей.	69	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей,	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Текущий	Комплекс 3		
Лыжная подготовка	Горная техника. б/б-техника и тактика нападения и защиты.	70	Подъемы и спуски в средней и низкой стойке. Слалом. Торможение плугом и упором боком. Б\б - Сочетание элементов нападения	Уметь выполнять торможение и повороты при спусках.	Текущий			
	Прохождение дистанции.	71	Прохождение дистанции 3-4 км. С применением лыжных ходов в зависимости от рельефа дистанции Б\б -игровые задания.	Элементы –защиты и нападения.				

	Развитие двигательных способностей	72	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП.	Выполнять технически правильно элементы баскетбола.	Тройной прыжок с места – результат.	Ком-плекс 3		
Лыжная подготовка	Горная техника. б\б – техника и тактика нападения	73	3км. Слалом в три -четыре поворота при спуске. Спуски в средней и низкой стойке. Торможение разученными способами. б\б –Сочетание элементов нападения и защиты.	Уметь поворачивать и тормозить плугом, б\б – применение умений и навыков в игре.		Ком-плекс 3		
	Контрольное прохождение дистанции. б\б – техника и тактика защиты	74	Контрольное прохождение дистанции 3 км. б\б – игровые задания.	применять ходы в зависимости от рельефа. б\б – применение умений и навыков в игре.	Оценить контрольное прохождение дистанции			
Лыжная подготовка	Развитие двигательных способностей	75	Двухсторонняя игра. Развитие силовых способностей туловища.	Уметь играть в баскетбол.	Оценить силовые способности мышц живота.	Ком-плекс 3		
	Горная техника. б\б – техника и тактика нападения	76	Торможение и повороты плугом. б\б – игровые задания. Сочетание элементов нападения и защиты.	Уметь выполнять торможение и повороты при спуске.	Оценить технику торможения и поворота.	Ком-плекс 3		
	Применение хода в зависимости от рельефа дистанции б\б – техника и тактика защиты	77	Техника одновременных ходов попеременных ходов. Прохождение дистанции с целесообразным применением лыжных ходов. б\б –Сочетание элементов защиты.	Уметь выполнять лыжные ходы. б\б – применение умений и навыков в игре.				
	Легкая атлетика. Развитие двигательных способностей	78	Двухсторонняя игра. Развитие силовых способностей туловища.	Уметь играть в баскетбол.	Текущий	Ком-плекс 3		

Легкая атлетика

Легкая атлетика.	Техника безопасности	79	Техника безопасности. ОРУ с б/б мячами на месте. Подвижные игры с элементами б/б	Знать правила безопасности.				
	Высокий старт. Развитие скоростно-силовых способностей	80	ОРУ в движении. СБУ. Высокий старт. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игровые задания в баскетболе.	Уметь выполнять стартовый разгон с высокого старта	Текущий контроль	Комплек с 3		
	Низкий старт. Развитие скоростно-силовых способностей	81	ОРУ в движении. СБУ. Задания с волейбольными мячами в парах. СБУ. Низкий старт Челночный бег 3x10м Игра 2x2, 3x3.	Уметь выполнять стартовый разгон с низкого старта.	бег 3x10м. М: 5-8,0 с; 4-8,7 с; 3-9,2 с; Д. 5-8,5 с.; 4- 9,1 с.; 3- 9,8 с.	Комплек с 3		
	Эстафетный бег. Низкий старт.	82	ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт. Прием и передача эстафетной палочки в парах, с соблюдением коридора передачи. Эстафета по кругу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять передачу эстафеты в движении.	Текущий контроль	Комплек с 3		
Легкая атлетика	Техника прыжка в высоту с разбега Низкий старт.	83	ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт. Прием и передача эстафеты в парах. Разбег в 3-5 шага с последующим отталкиванием. Переход через планку.	Техника перехода через планку и низкого старта.	Техника низкого старта.	Комплек с 3		
	Техника прыжка в высоту с разбега	84	ОРУ в движении с б/б мячами. СБУ. Прием и передача эстафеты в движении. Разбег в 3-5 шагов с последующим отталкиванием. Переход через планку. Тройной прыжок с места в длину.	Уметь выполнять переход через планку и передачу эстафеты	Тройной пр. с места М: 570 см.; 520 см; 3-410см; Д: 510см.; 465 см.; 400 см.	Комплек с 3		

	Техник приема и передачи эстафеты в коридоре..	85	ОРУ в движении с б/б мячами. Прыжковые упражнения. Прием и передача эстафеты. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», выполнять переход через планку.	Уметь прыгать в высоту с разбега и выполнять прием и передачу эстафеты	Техника приема и передачи эстафеты.	Комплек с 3		
	Техника и результат прыжка в высоту с разбега	86	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь показать максимальный результат в прыжках в высоту. способом перешагивания.	Пр. в высоту М. 140 см.; 130 см.; 110 см. Д. 120 см.; 110 см.; 100 см.	Комплек с 3		
Легкая атлетика	Низкий старт, бег по дистанции	87	ОРУ. СБУ. Низкий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Эстафеты с элементами бега и прыжков. Футбол – М. Д пионербол.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий.	Комплек с 3		
	Высокий старт, бег по дистанции	88	ОРУ. СБУ. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м). Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий.	Комплек с 3		
	Прыжок в длину с разбега. Метание.	89	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Метание.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий.	Комплек с 3		
	Техника и результат бега на 60 метров.	90	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м (мин) на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 9,0; 9,6; 10,1. Девочки: 9,5; 10,0; 10,8	Комплек с 3		
Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости.	91	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Медленный бег 15-20 мин.	Уметь прыгать в длину с разбега..	Текущий.	Комплек с 3		

	Прыжок в длину с разбега – результат	92	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Круговая тренировка (чередование упр. на гибкость с упр. скоростно-силового характера).	Уметь прыгать в длину с разбега.	М. : 400 см.; 365 см.; 335 см.; Д. 355 см.; 330 см.; 300 см.	Комплек с 3		
	Метание - результат	93	ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 минут. Преодоление препятствий. Метание мяча на дальность. Терминология кроссового бега	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут	Метание: М-42м 35м.; 31 м. Д.-30 м.; 25 м.; 18 м.	Комплек с 4		
	Метание в цель	94	ОРУ в движении. Метание на дальность-3 попытки. Метание в цель (баскетбольный щит) после 5 бросков – увеличить расстояние.	Уметь прицельно метать теннисный мячик.	Текущий.	Комплек с 4		
	1000 метров- результат	95	Ору на месте. специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров. Упражнения на восстановление дыхания.	Тактика бега.	Мальчики: 4,00; 4,30; 5,30. Девочки: 5,00; 5,45; 6,20	Комплек с 4		
	Эстафетный бег по кругу	96	Ору на месте. специальные беговые упражнения. Прием и передача эстафетной палочки. Эстафетный бег по кругу. Подтягивание, упр. для мышц туловища.	Уметь выполнять передачу эстафеты в движении.	Текущий.	Комплек с 4		
Легкая атлетика	Эстафетный бег	97	ОРУ. СБУ. Низкий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), эстафета в парах с соблюдением коридора.	Уметь выполнять передачу эстафеты в движении.	Техника приема и передачи эстафетной палочки.			
	Развитие выносливости	98	ОРУ в движении. Равномерный бег до 20 минут. Круговая тренировка(темп выполнения средний количество повторений выше среднего).	Уметь поддерживать темп в течении 20 минут	Текущий.	Комплек с 4		
	1500 м – тактика и результат	99	Ору на месте. специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров. Упражнения на восстановление дыхания.	Уметь выбрать темп в зависимости от своей подготовленности.	Д: 9,00; 9,30; 10,00 М: 7,30; 8,00; 8,30	Комплек с 4		

	Развитие скоростно-силовых способностей	100	ОРУ в движении. СБУ. И прыжковые упражнения. Низкий старт Челночный бег 3x10м. Двухсторонняя игра.	Уметь выполнять стартовый разгон с низкого старта.	Текущий.	Комплекс 4		
	Кроссовая подготовка	101	ОРУ в движении. СБУ. Равномерный бег до 30 мин.	Уметь поддерживать заданный темп в течении 30 минут.	Оценить равномерность выполнения работы.	Комплекс 4		
	Развитие двигательных способностей	102	ОРУ в движении. СБУ. Спортигры. ОФП (упр. для верхнего плечевого пояса и туловища)	Знать правила игры. правильно выполнять упр. силой направленности.	Текущий.	Комплекс 4		
	. Кроссовая подготовка	103	ОРУ в движении. СБУ. Равномерный бег до 30 мин.	Уметь поддерживать заданный темп в течении 30 минут.	Оценить равномерность выполнения работы.	Комплекс 4		
Легкая атлетика	Развитие двигательных способностей	104	ОРУ в движении. СБУ. Спортигры. ОФП (упр. для верхнего плечевого пояса и туловища)	Знать правила игры. правильно выполнять упр. силой направленности.	Текущий.	Комплекс 4		
Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	105	ОРУ в движении. СБУ. Равномерный бег до 30 мин.	Уметь поддерживать заданный темп в течении 30 минут.	Оценить равномерность выполнения работы.	Комплекс 4		