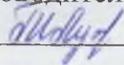


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей технологии,
физической культуры, ОБЖ
руководитель МО Луханина М.П.



Протокол № 1
от « 30 » 08 2022 г.

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
Фролова В.М.



«Утверждаю»
директор МКОУ «СОШ № 7»
Торба С.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

8 класс

на 2022-2023 учебный год

«Физическая культура» 8 класс.

УМК В.И. Лях, М.Я. Виленский (102 ч.)

Составитель:

учитель физической культуры
Луханин Николай Александрович

Стаж: 8 лет

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе ФГОС ООО, с учётом Примерной программы основного общего образования по физической культуре и с учетом Программы по физической культуре 5-9 классы. В.И. Лях «Просвещение», 2016 г.
Предметная линия: Физическая культура 8-9 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций. Под редакцией М.Я. Виленского. «Просвещение». 2018 г.

Рабочая программа. Физическая культура. 8 класс ФГОС. 102 часа.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
 - ФГОС основного общего образования - утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 и от 31.12.2015 г. № 1577;
 - Примерная ООПООО (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию — протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от: 28.10.2015 г. федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
 - Федеральный перечень учебников (приказ МОиН РФ от 31.03.2014 г. № 253);
 - «Физическая культура 8-9 класс.». Учебник для учащихся общеобразовательных организаций. В.И. Лях «Просвещение». 2018 г.
 - Физическая культура. Программа 5-9 классы. В.И. Лях «Просвещение». 2016 г.
- Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа (3 часа в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5— 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 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 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 личного 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; 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.

В области 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.

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

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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; 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»; проплыть 50 м
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового 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);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- 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;

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно - массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

- 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.

Содержание курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

№ п\п	Наименование разделов и тем	Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Обеспечивать условия по формированию сознательной дисциплины и норм поведения обучающихся во время занятия легкой атлетикой.	27
2	Кроссовая подготовка	Создать условия, обеспечивающие формирование у обучающихся навыков самоконтроля во время кроссовой подготовки.	22
3	гимнастика с элементами акробатики	Создать условия, обеспечивающие воспитание стремления соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастикой и строевыми упражнениями.	21
4	Баскетбол	Обеспечить воспитание творческой активности во время занятий волейболом.	15
5	Волейбол	Обеспечить воспитание творческой активности во время занятий волейболом.	17
Итого			102

Тематическое планирование. Физическая культура. ФГОС 8 класс (102ч.).

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Воспитательные цели	Кол-во часов	Домашнее задание
		Легкая атлетика.	Обеспечивать условия по формированию сознательной дисциплины и норм поведения обучающихся во время занятия легкой атлетикой.	15	
1	1.09	Высокий старт, бег с ускорением. Инструктаж по Т.Б.		1	
2	2.09	Беседа: Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег с ускорением 40-60м.		1	
3	4.09	Бег 40-60м. Челночный бег.		1	
4	7.09	Бег 60 м. Челночный бег		1	
5	9.09	К.У. Бег 60м. Эстафеты.		1	
6	14.09	Прыжок в длину с места и разбега.		1	
7	15.09	Прыжок в длину с места и разбега. Эстафеты.		1	
8	16.09	К.У. Прыжок в длину с места и разбега.		1	
9	21.09	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.		1	
10	22.09	Метание малого мяча в вертикальную цель.		1	
11	23.09	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Эстафеты.		1	
12	24.09	К.У. Метание мяча с места на дальность.		1	
13	29.09	Бросок набивного мяча с места из - за головы и от груди. Подвижные игры.		1	
14	30.09	Ловля набивного мяча после броска партнёра. Спортивные игры.		1	
15	5.10	Бросок набивного мяча вверх, с хлопками ладонями. Подвижные игры.	1		
		Бег по пересеченной местности, кроссовая подготовка.	Создать условия, обеспечивающие формирование у обучающихся навыков самоконтроля во время кроссовой подготовки.	12	
16	6.10	Бег по пересечённой местности мальчики 16мин. девочки 11 мин. Спортивные игры.		1	
17	8.10	Бег по пересечённой местности мальчики 16 мин. девочки 11 мин. Преодоление препятствий.		1	
18	12.10	Равномерный бег по пересеченной местности мальчики 17 мин. девочки 12 мин. Преодоление препятствий.		1	
19	13.10	Бег по пересечённой местности мальчики 18 мин. девочки 13 мин. Преодоление препятствий .		1	
20	14.10	Бег по пересечённой местности мальчики 18 мин. девочки 13 мин. Спортивные игры.		1	
21	19.10	Бег попересечённой местности мальчики 19 мин. девочки 14 мин. Преодоление	1		

		препятствий.		
22	20.10	Равномерный бег мальчики 19мин. девочки 14 мин. Спортивные игры.		1
23	21.10	Равномерный бег мальчики 20 мин. девочки 15 мин. Подвижные игры .		1
24	<u>26.10</u>	Равномерный бег мальчики 20 мин. девочки 15 мин. Преодоление препятствий.		1
25	27.10	К.У. Бег на 1500 м. Спортивные игры.		1
26	22.10	Кросс 15 мин. Подвижные игры		1
27		Кросс 15 мин. Спортивные игры.		1
		Гимнастика с элементами акробатики.	Создать условия,	21
28		Гимнастика. Т. Б. и страховка во время занятий, строевые упражнения.	обеспечивающие	1
29		Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись	воспитание	1
30		Вис согнувшись, вис прогнувшись.	стремления	1
31		Смешанные висы. Подтягивание в висе.	соблюдать	1
32		Вис прогнувшись, вис согнувшись, смешанные висы. Подвижные игры.	правила техники	1
33		Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Эстафеты с элементами гимнастики.	безопасности во время занятий гимнастикой и строевыми упражнениями.	1
34		Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подвижные игры.		1
35		Прыжок согнув ноги. Эстафеты с элементами гимнастики.		1
36		Прыжок согнув ноги. Строевые упражнения.		1
37		Прыжок согнув ноги. Подвижные игры.		1
38		К.У. Прыжок согнув ноги. Строевые упражнения.		1
39		Акробатика. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Подвижные игры.		1
40		Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Подвижные игры.		1
41		К.У. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Подвижные игры.		1
42		Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Строевые упражнения.		1
43		Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат (д).Подвижные игры.		1
44		К. У. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на лопатках.		1
45		Лазанье по канату. Эстафеты с элементами гимнастики.		1
46		Лазанье по канату. Спортивные игры.		1
47		Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижные игры.		1
48		Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной		1

		осанки. Эстафеты			
		Баскетбол.			
49		Баскетбол. Правила. Т.Б. Стойка и перемещение игрока.	Обеспечить воспитание творческой активности во время занятий баскетболом.	15	
50		Стойка игрокаи перемещение. Ловля и передача двумя руками от груди на месте.		1	
51		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.		1	
52		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.		1	
53		Беседа :Основные правила игры в баскетбол. Эстафеты, мини - баскетбол.		1	
54		Ловля и передача мяча от груди и одной рукой от плеча в парах , тройках на месте.		1	
55		Ловля и мяча передача мяча от груди и одной рукой от плеча в парах, тройках, в круге в движении.		1	
56		К. У. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах.		1	
57		Ведение мяча в низкой средней высокой стойке на месте.		1	
58		Ведение мяча в низкой средней высокой стойке в движении с изменением движения и скорости.		1	
59		Ведение мяча в низкой средней высокой стойке с изменением движения и скорости.		1	
60		К.У. Ведение мяча с изменением движения и скорости.		1	
61		Бросок одной и двумя с места и в движении от головы. Мини-баскетбол.		1	
62		Бросок мяча двумя руками снизу в движении,		1	
63		К. У. Бросок мяча руками от головы и снизу в движении в парах. Мини-баскетбол.		1	
		Волейбол.			
64		Волейбол. Правила. Т.Б. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Обеспечить воспитание творческой активности во время занятий волейболом.	17	
65		Передача мяча на месте двумя руками после перемещения вперед. Подвижные игры на внимание.		1	
66		Передача мяча на месте, двумя руками после перемещения вперед. Эстафеты.		1	
67		Передача мяча над собой и через сетку. Подвижные игры с элементами		1	

		волейбола.		
68		Передача мяча над собой и через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.		1
69		К.У. Передача двумя руками сверху. Основные правила игры в волейбол.		1
70		Приём мяча снизу двумя руками над собой. Мини-волейбол.		1
71		Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.		1
72		Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.		1
73		К.У. Приём мяча снизу . Мини - волейбол.		1
74		Нижняя прямая подача мяча. Мини-волейбол.		1
75		Нижняя прямая подача мяча .Эстафеты. Мини-волейбол.		1
76		Нижняя прямая подача мяча. Мини-волейбол.		1
77		К.У. Нижняя подача мяча. Мини-волейбол		1
78		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Мини-волейбол.		1
79		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Мини-волейбол.		1
80		Приём мяча, передача, нападающий удар.		1
		Бег по пересеченной местности .		10
81		Равномерный бег мальчики 16 мин. девочки 11 мин. Спортивные игры.	Создать условия, обеспечивающие формирование у обучающихся навыков самоконтроля во время кроссовой подготовки.	1
82		Равномерный бег мальчики 17 мин. девочки 12 мин. Преодоление препятствий.Подвижные игры.		1
83		Равномерный бег мальчики 17мин. девочки 12 мин. Эстафеты		1
84		Равномерный бег мальчики 18 мин. девочки 13 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры		1
85		Равномерный бег мальчики 18 мин. девочки 13 мин. Подвижные игры.		1
86		Равномерный бег мальчики 19 мин. девочки 14 мин. Причины травматизма на занятиях физической культурой. Эстафеты.		1
87		Равномерный бег мальчики 19 мин. девочки 14 мин. Подвижные игры .		1
88		Равномерный бег мальчики 20 мин. девочки 15 мин.Эстафеты.		1
89		Равномерный бег мальчики 20 мин. девочки 15 мин.Спортивные игры.		1
90		Бег 1500 метров. Спортивные игры.		1
		Легкая атлетика.		12
91		Инструктаж по Т.Б. Бег с ускорением 40-50 м.Эстафеты.	Обеспечивать условия по формированию	1
92		Бег 60м. Бег с преодолением препятствий		1

93		К.У. Бег-60м.Тест: на гибкость Подвижные игры.	сознательной дисциплины и норм поведения обучающихся во время занятия легкой атлетикой.	1	
94		Прыжки в длину с разбега. Эстафеты		1	
95		Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.		1	
96		Прыжки в высоту с разбега. Спортивные игры.		1	
97		К.У. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		1	
98		Метание малого мяча на дальность. Спортивные игры .		1	
99		Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижные игры,		1	
100		К.У.Метание малого мяча на дальность. Спортивные игры. Метание малого мяча в цель. Преодоление препятствий.		1	
101		Промежуточная аттестация.		1	
102		Метание малого мяча в цель. Эстафеты.		1	