

«Утверждаю»  
Генеральный директор  
ЧОУ Средней общеобразовательной  
Гуманитарно-художественной школы



В.М. Петрова  
2020 г.

«Принято»  
Педагогическим советом школы  
ЧОУ ГХШ «МИРТ» протокол №1  
от 28 августа 2020 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
*Сафеева*  
28 августа 2020 года

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ГУМАНИТАРНО-ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА «МИРТ»**

**Рабочая программа  
на 2020-2021 учебный год**

**по физической культуре в 8 классе**

Рабочая программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич и на основе ФГОС ООО и Образовательной программы ЧОУ ГХШ «МИРТ»

**Программа рассчитана на 102 часов в год  
3 часа в неделю (по учебному плану 3 часа, по программе 3 часа)  
Рабочую программу составил учитель физической культуры : Гай Б.С.**

г. Санкт-Петербург

Создание рабочей программы основано на следующих нормативных документах:

- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, на 2014-2015 учебный год
- Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
- Приказ МО РФ «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» от 30.08.2010 № 889
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»
- Письмо Министерства просвещения РФ от 8 апреля 2020 г. №ГД-161/04 «Об организации образовательного процесса»
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226), в целях оказания методической помощи при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Получение обучающимися ЧОУ ГХШ «МИРТ» образования осуществляется на основании ст. № 16 ,ч.1,2,4, ст.№ 17 и ч.2 ст.№ 63.Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ об образовании Российской Федерации и на основании устава школы.

При реализации РП по физической культуре используются различные образовательные технологии, в т.ч. в соответствии с образовательными потребностями обучающихся и их родителей (законных представителей), дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Порядок сетевой формы реализации образовательных программ, а также реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, регламентируется ст.15,16 ФЗ-273.

•

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели (без учета промежуточной аттестации)

Программа создана на основе комплексной программы по физическому воспитанию, авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич, обеспечивает освоение Федерального государственного образовательного стандарта учебного предмета физическая культура, одобренного решением коллегии Минобрнауки России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003г.№ 21/12. и утвержденным приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004 г. № 1089., согласно БУП 2004 г. в 5, 9 классах. Учебников «Физическая культура» 5-6-7 кл. Автор М.Я. Виленский М - «Просвещение» 2011 г. Учебник «Физическая культура» 5-6-7 классы входит в федеральный перечень учебников на 2013-2014 учебный год.

### **1. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 8-го класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

**ЗНАТЬ:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- особенности развития избранного вида спорта;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укреплении здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **УМЕТЬ:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, 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 и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности

**Использовать** приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни при:

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

#### **Двигательные умения и навыки:**

**В циклических и ациклических движениях:** с максимальной скоростью пробежать 60 м с низкого старта; в равномерном темпе бежать М-20мин, Д-15мин; после быстрого разбега совершать прыжок в длину; выполнять прыжок в высоту способом «Перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель; метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (М), на разновысоких брусьях (Д); опорные прыжки через козла в длину (М), и ширину (Д); комбинацию движений с одним из предметов, состоящую из 6 элементов; выполнять акробатическую комбинацию, состоящую минимум из 4 элементов.

**В единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники борьбы в партере и в стойке (Юноши).

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

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему показателю развития основных физических способностей.

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

## 2. Содержание учебнопредмета Знания о физической культуре (4 часа)

*История физической культуры*

Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия)*

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека*

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

*Ученик научится:*

- определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
- раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.
- раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

*Ученик получит возможность научиться:*

- отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Планирование занятий физической культурой

### Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

### Физическое совершенствование (98 часов)

**Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики (20 час)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

## **Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- 

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- 

### **Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

### *Ученик научится:*

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

### *Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Спортивные игры (50 часов)**

### **Баскетбол (30 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;



- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол (20 час)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится:*

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Ученик получит возможность научиться:*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

### 3. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы

№	Наименование разделов программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего	
1	Основы знаний	<b>В процессе занятий</b>					
2	Лёгкая атлетика	12			12	<b>24</b>	
3	Спортивные игры. (баскетбол)	12			12	<b>24</b>	
4	Спортивные игры. (волейбол)			14		<b>14</b>	
5	Гимнастика с элементами акробатики		14			<b>14</b>	
6	Элементы единоборств		6			<b>6</b>	
7	Лыжная подготовка			16		<b>16</b>	
8	Плавание				5	<b>5</b>	
9	Атлетическая гимнастика		8			<b>8</b>	
<b>Всего</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>	

### ПРИЛОЖЕНИЕ

#### Календарно-тематическое планирование программного материала

#### 8 класс

#### I четверть

№ урока	Содержание урока	Домашнее задание
Урок 1	Теоретические сведения: « <i>Биодинамические особенности двигательных действий</i> ». Правила ТБ при занятиях л/а. Техника низкого старта и стартового разгона.	Повторить технику низкого старта
Урок 2	Теоретические сведения: « <i>Первая помощь при травмах: растяжениях, ушибах, ссадинах, потёртости кожи</i> ». Низкий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением на отрезках 20-30 м. Бег в медленном темпе до 5 мин.	Повторить теоретические сведения стр.28-31, тренировать стартовый разгон
Урок 3	Эстафетный бег. Бег 30 м на скорость. Прыжки и многоскоки. Развитие скоростных качеств в беге, старт из различных И.П. .	Тренировать бег с ускорением
Урок 4	Теоретические сведения: « <i>Правила личной гигиены при занятиях спортом</i> ». Бег 60м на скорость. Инструктаж по Т.Б. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Тренировать бег на 60м. стр. 106.
Урок 5	Теоретические сведения: « <i>Правила соревнований по Л/А</i> ». Бег 100 м на скорость. Техника трёх последних шагов разбега в прыжках в длину.	Повторить теоретические сведения стр.101-102
Урок 6	Техника приземления в прыжках в длину с разбега. Т.Б. Метание мяча в коридор 10 м.	
Урок 7	Техника трёх последних шагов разбега в метании мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега на результат. Длительный равномерный бег.	Тренировать длительный равномерный бег.
Урок 8	Финальное усилие в метании мяча на дальность. Кросс по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий 1500м.	Подготовиться к зачёту по метанию мяча на дальность, стр 26-28
Урок 9	Контроль техники метания мяча на дальность на результат. Эстафетный бег.	Стр 66-70
Урок 10	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Подвижные игры с бегом и прыжками.	
Урок 11	Теоретические сведения: « <i>Физические качества. Психофункциональные особенности собственного организма</i> ». Контроль бега на выносливость М – 2000 м, Д – 1500 м. на	Повторить теоретические сведения стр.17-18, 162-171, составить комплекс

	результат.	утренней гимнастики.
Урок 12	Теоретические сведения: « <i>Принципы построения КОРУ</i> ». Развитие основных физических качеств способом круговой тренировки.	Повторить теоретические сведения.
Урок 13	ОРУ в парах на сопротивление. Теоретические сведения: « <i>Основные правила игры в баскетбол</i> ». Перемещения в стойке боком, лицом, спиной вперед, остановки, повороты. Учебная игра. Броски набивного мяча.	Повторить теоретические сведения стр.45, развивать скоростные способности.
Урок 14	Теоретические сведения: « <i>Правила личной гигиены при занятиях спортивными играми</i> ». Ловля и передачи мяча, ведение мяча в различных стойках с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. Броски набивного мяча из различных исходных положений.	Повторить теоретические сведения стр.26-28, тренировать прыжок в длину с места на результат.
Урок 15	Теоретические сведения: « <i>Самостоятельное проведение ОРУ и организационные основы самостоятельных занятий</i> ». Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Учебная игра. Прыжки в длину с места (тест)	Повторить теоретические сведения стр.157-162.
Урок 16	Теоретические сведения: « <i>Правила игры в баскетбол и правила судейства</i> ». Броски одной и двумя руками с места и в движении по кольцу.	Повторить теоретические сведения стр.44-51,
Урок 17	Теоретические сведения: « <i>Использование подводящих и подготовительных упражнений для наилучшего овладения двигательным действием</i> ». Взаимодействие игроков в нападении и защите («заслон»). Игра по правилам баскетбола.	Повторить теоретические сведения.
Урок 18	Теоретические сведения: « <i>Правила самоконтроля</i> ». Комбинации из разученных ранее элементов перемещений, ведения мяча, передач и бросков. Игра по правилам баскетбола.	Повторить теоретические сведения, составить комплекс УГ.
Урок 19	Теоретические сведения: « <i>Основы тактики свободного нападения</i> ». Нападение быстрым прорывом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, перехваты мяча.	Повторить теоретические сведения
Урок 20	Теоретические сведения: « <i>Научись управлять собой</i> ». Элементы баскетбола в учебной игре. Учет техники выполнения ловли и передач мяча в парах и тройках с пассивным сопротивлением защиты. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	стр 14-15
Урок 21	Теоретические сведения: « <i>Правила судейства при подсчете очков</i> ». Элементы баскетбола в учебной игре. Игровые задания 3 : 2, 3 : 3. Позиционное нападение быстрым прорывом. Комплекс профилактических упражнений для глаз.	Разучить комплекс профилактических упражнений для глаз.
Урок 22	Теоретические сведения: « <i>Групповые действия в нападении и защите</i> ». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника. Позиционное нападение.	Повторить теоретические сведения
Урок 23	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение.	Тренировать поднимание туловища из положения лёжа.
Урок 24	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	стр 141-142

## II четверть

Урок 25/1	Теоретические сведения: « <i>Виды единоборств. ТБ при занятиях единоборствами. Подготовка мест занятий</i> ». КОРУ с мячами. Силовые упражнения с набивными мячами в парах – М, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча – Д. Подвижная игра «Перетягивание в парах».	Повторить теоретические сведения стр.134-136.
Урок	Теоретические сведения: « <i>Способы и приемы страховки и</i>	Повторить теоретические

26/2	<i>самостраховки</i> ». Упражнения по овладению приёмами самостраховки. Подвижная игра «Выталкивание из круга».	сведения стр.138-139.
Урок 27/3	Теоретические сведения: « <i>Современные оздоровительные системы физического воспитания</i> ». Комплекс ОРУ с гантелями (д-500г, ю-1000г)	
Урок 28/4	Теоретические сведения: « <i>Оказание первой помощи при травмах. Основы гигиены. Влияние занятий на организм школьника</i> ». Приёмы борьбы за выгодное положение и предмет. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	Повторить теоретические сведения стр.10-12,26-31,
Урок 29/5	Теоретические сведения: « <i>Определение ЧСС после нагрузки и во время. Физическая нагрузка и дозировка упражнений, чередование нагрузки и отдыха</i> ». Захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Подвижная игра «Бой петухов». Акробатические упражнения: М – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд. Д – кувырки вперёд и назад.	Повторить теоретические сведения стр.18-24,
Урок 30/6	Теоретические сведения: « <i>Т.Б. при занятиях атлетической гимнастикой</i> ». Комплекс ОРУ с гантелями (д-500г, ю-1000г)	
Урок 31/7	Приёмы борьбы за выгодное положение и предмет. Подвижные игры с элементами единоборств. Акробатические упражнения: М – длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д – слитные кувырки вперёд и назад; «мост» из положения стоя.	
Урок 32/8	Теоретические сведения: « <i>Правила соревнований и правила судейства по гимнастике</i> » Акробатические упражнения с партнером, эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря. Силовые упражнения и единоборства в парах – М, Приёмы борьбы за предмет; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; упражнения в равновесии – Д.	Повторить теоретические сведения стр.84-85
Урок 33/9	Теоретические сведения: « <i>Дозирование нагрузки при занятиях атлетической гимнастикой</i> ». Комплекс ОРУ с гантелями (д-500г, ю-1000г)	
Урок 34/10	Теоретические сведения: « <i>Правила ТБ при работе на гимнастических снарядах. Основы страховки и самостраховки при выполнении упражнений</i> ». Составление комбинации упражнений акробатики. М – из виса на подколенках через стойку на руках в упор присев. Д – упражнения в равновесии.	Повторить теоретические сведения стр.86.
Урок 35/11	Теоретические сведения: « <i>Типы телосложения. Возможности коррекции фигуры</i> ». Контроль комбинации упражнений акробатики. М – подъём махом назад в сед ноги врозь. Д – составление комбинации упражнений в равновесии; упражнения на разновысоких брусьях.	Повторить теоретические сведения стр.194-202.
Урок 36/12	Теоретические сведения: « <i>Воздействие атлетической гимнастики на сердечно-сосудистую систему</i> ». Комплекс ОРУ с гантелями (д-500г, ю-1000г)	
Урок 37/13	Теоретические сведения: « <i>Составление комплекса упр. для самостоятельной подготовки и развития координационных способностей</i> ». М – упражнения на брусьях; силовые упражнения. Д – комбинация упражнений в равновесии; составление комбинации упражнений на брусьях.	Повторить теоретические сведения стр.31-32.
Урок 38/14	Теоретические сведения: « <i>История возникновения и забвения античных Олимпийских игр</i> ». Обучение опорным прыжкам: М – согнув ноги, Д – боком с поворотом на 90° (конь в ширину). Упражнения на гимнастических снарядах.	Повторить теоретические сведения стр.33-36
Урок 39/15	Теоретические сведения: « <i>Влияние занятий атлетической гимнастикой на формирование телосложения</i> ». Комплекс ОРУ с гантелями (д-500г, ю-1000г)	
Урок	Теоретические сведения: « <i>Возрождение Олимпийских игр</i>	Повторить теоретические

40/16	<i>современности</i> ». Самостоятельное проведение ОРУ с предметами. Техника опорного прыжка. Контроль техники выполнения комбинации упражнений на брусьях.	сведения стр.36-44
Урок 41/17	Теоретические сведения: <i>«Двигательный режим и его влияние на организм»</i> . Самостоятельное проведение ОРУ со скакалкой. Техника опорного прыжка. М – лазание по канату без помощи ног. Д - упр. на брюшной пресс.	Составить индивидуальный двигательный режим
Урок 42/18	Теоретические сведения: <i>«Динамические и статические упражнения»</i> . Комплекс ОРУ с гантелями (д-500г, ю-1000г)	Тренировать упр. на брюшной пресс.
Урок 43/19	Самостоятельное проведение ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок. М – лазание по канату без помощи ног. Д – упр. на брюшной пресс.	
УРОК 44/20	ОРУ с повышенной амплитудой движений под муз.сопровождение. – Д, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами – М. Контроль техники выполнения опорного прыжка.	Тренировать подтягивания и отжимания
Урок 45/21	Теоретические сведения: <i>«Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой»</i> . Комплекс ОРУ с гантелями (д-500г, ю-1000г)	
Урок 46/22	Преодоление полосы из 5-6 препятствий. Гимнастические упражнения у гимнастической стенки – Д, упражнения на сопротивление в парах – М.	Стр.84-100.
УРОК 47/23	Строевые упражнения. Развитие физических качеств при преодолении полосы препятствий.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств.
Урок 48/24	Теоретические сведения: <i>«Правила составления индивидуального комплекса атлетической гимнастики»</i> . Комплекс ОРУ с гантелями (д-500г, ю-1000г)	Индивидуальные домашние задания на каникулы

### III четверть

Урок 49/1	Правила ТБ при занятиях на лыжах. Теоретические сведения: <i>«Правила проведения занятий на открытом воздухе, температурный режим, одежда и обувь лыжника»</i> . Техника лыжных ходов изученных ранее.	Повторить теоретические сведения стр.122-124, правила техники безопасности, тренировать технику лыжных ходов.
Урок 50/2	Совершенствование лыжных ходов по дистанции. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Тренировать технику лыжных ходов стр.124-125.
Урок 51/3	Теоретические сведения: <i>«Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности организма»</i> . Техника лыжных ходов по дистанции на учебном кругу.	Повторить теоретические сведения стр.122, тренировать технику лыжных ходов.
Урок 52/4	Теоретические сведения: <i>«Различие основного и стартового вариантов»</i> . Одновременные лыжные ходы. Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Повторить теоретические сведения, тренировать технику лыжных ходов.
Урок 53/5	Теоретические сведения: <i>«Правила развития выносливости при самостоятельных упр. в домашних условиях»</i> . Техника выполнения одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью и 2,3 ускорениями на равнине.	Повторить теоретические сведения стр.165-166, тренировать технику лыжных ходов.
Урок 54/6	Теоретические сведения: <i>«Виды и способы передвижения на лыжах»</i> . Подвижные игры на лыжах, эстафеты с подлезанием и перелезанием. Преодоление контруклонов. Основы техники конькового хода.	Повторить теоретические сведения стр.124-129, тренировать технику конькового

		хода.
Урок 55/7	Совершенствование техники всех изученных лыжных ходов. Основы горнолыжной техники спуски и подъемы. Преодоление дистанции 3км со средней скоростью. Развитие выносливости.	Тренировать технику спусков и подъёмов.
Урок 56/8	Теоретические сведения: <i>«Лыжные мази и их применение»</i> . Преодоление дистанции 2км на личный результат. Торможение и поворот «плугом». Подъем ступающим шагом.	Тренировать технику торможения и поворота «плугом», подъема ступающим шагом.
Урок 57/9	Теоретические сведения: <i>«Психофункциональные особенности организма»</i> . Игра «снежный биатлон» по дистанции 2км. Торможение и поворот «плугом» на спуске.	Повторить теоретические сведения стр.14-18.
Урок 58/10	Техника лыжных ходов при прохождении по дистанции 5км. Основы горнолыжной техники: торможение и поворот плугом – зачет.	Тренировать технику лыжных ходов.
Урок 59/11	Подготовка к соревнованиям на дистанцию 3км. Интервальный метод преодоления дистанции.	Тренировать прохождение дистанции 3км.
Урок 60/12	Преодоление дистанции с выполнением задания в соответствии с рельефом трассы. Игра «Гонки с выбыванием».	Тренировать преодоление дистанции в соответствии с рельефом трассы.
Урок 61/13	Теоретические сведения: <i>«Правила соревнований по лыжным гонкам»</i> . Подвижные игры на лыжах с использованием доп. инвентаря.	Повторить теоретические сведения стр.123.
Урок 62/14	Элементы лыжных ходов при прохождении по дистанции. Подвижные игры на склоне.	Тренировать преодоление дистанции в соответствии с рельефом трассы.
Урок 63/15	Теоретические сведения: <i>«Правила самоконтроля»</i> . Урок – соревнование на дистанции 3км-мальчики, 2км - девочки. Игры по выбору.	Повторить теоретические сведения стр.18-24.
Урок 64/16	Подвижные игры по выбору учащихся. Зачет по технике лыжных ходов.	
Урок 65/17	Теоретические сведения: <i>«Волейбол как средство физического воспитания»</i> . Т.Б. на уроках при обучении волейболу. Основы игры в волейбол. Освоение стоек и перемещений. Основные правила игры. Игра.	Повторить теоретические сведения стр.75, основные правила игры.
Урок 66/18	Теоретические сведения: <i>«Волейбол как средство развития основных физических качеств»</i> . Упражнения на развитие скоростной и прыжковой выносливости. Освоение стоек и перемещений. Игра	Повторить теоретические сведения стр.162-171,
Урок 67/19	Личностно-ориентированный подход при обучении игре в волейбол. Освоение стоек и перемещений. Техника выполнения передачи двумя руками сверху. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Игра.	Стр.77-78.
Урок 68/20	Волейбол. Освоение техники выполнения передачи двумя руками сверху. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Игра.	Подготовиться к зачёту по бегу на выносливость.
Урок 69/21	Волейбол. Обучение перемещениям с изменением направления скорости. Освоение структуры движений при выполнении верхней передачи мяча. Игра.	
Урок 70/22	Волейбол. Освоение структуры движений при выполнении верхней передачи мяча: исходного положения, работы рук, ног и туловища, сочетание работы рук и ног. Игра.	Выполнять поднимание туловища из положения лёжа.
Урок 71/23	Волейбол. Обучение своевременному выходу под мяч и остановке. Освоение структуры движений при выполнении верхней передачи	Составить индивидуальный

	мяча. Игра.	комплекс УГГ
Урок 72/24	Волейбол. Повышение точности результата при выполнении передачи двумя руками сверху. Упражнения на развитие специальных координационных способностей для верхней передачи: развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности. Игра.	Тренировать упражнения на развитие координационных способностей.
Урок 73/25	Волейбол. Упражнения на развитие специальных координационных способностей для верхней передачи: развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности. Игра.	
Урок 74/26	Волейбол. Специальные упражнения на точность подач. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Игра.	Тренировать прыжки через скакалку на координацию движений
Урок 75/27	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Игра.	
Урок 76/28	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Обучение приёму подачи. Игра.	Тренировать прыжки через скакалку за 30 секунд
Урок 77/29	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3. Игра.	
Урок 78/30	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Игра.	Индивидуальные домашние задания на каникулы

#### IV четверть

Урок 79/1	Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Броски в кольцо с линии штрафного броска. Учебная игра.	Подготовиться к сдаче элемента баскетбола.
Урок 80/2	Теоретические сведения: <i>«Физическая и умственная работоспособность ее взаимосвязь с функциональным состоянием»</i> . Техника выполнения элемента (ведение, атака кольца). Учебная игра.	Повторить теоретические сведения стр.10-14.
Урок 81/3	Комбинации из освоенных элементов баскетбола: техника перемещений, остановок, стоек, ведения мяча, приема и передач в учебной игре.	Составить индивидуальный комплекс утренней гимнастики.
Урок 82/4	Отработка техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение ловли и передач мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении. Учебная игра.	
Урок 83/5	Тактические приёмы игры в баскетбол (тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом), ТБ. Учебная игра.	Повторить ТБ стр.46, разобрать тактические приёмы игры.
Урок 84/6	Повороты без мяча и с мячом. Расстановка игроков позиционное нападение. Подвижные игры с мячом.	стр 142
Урок 85/7	Теоретические сведения: <i>«Основы тактики свободного нападения»</i> . Нападение быстрым прорывом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, перехваты мяча.	Повторить теоретические сведения
Урок 86/8	Теоретические сведения: <i>«Использование подводящих и подготовительных упражнений для наилучшего овладения двигательным действием»</i> . Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Учебная игра.	Повторить теоретические сведения стр. 46-51.
Урок 87/9	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Комбинации из освоенных элементов баскетбола: техника перемещений, остановок, стоек, ведения мяча, приема и передач в учебной игре.	Тренировать прыжки через скакалку за 1 минуту
Урок 88/10	Теоретические сведения: <i>«Взаимодействие в командной игре»</i> . Элементы баскетбола в учебной игре. Учет техники выполнения	

	ловли и передач мяча в парах и тройках с пассивным сопротивлением защиты. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	
Урок 89/11	Зачёт по технике выполнения пройденных элементов. Развитие скоростных способностей. Бег из различных стартовых положений. Учебная игра	стр.148-157.
Урок 90/12	Комбинации из освоенных элементов баскетбола: техника перемещений, остановок, стоек, ведения мяча, приема и передач. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра.	Тренировать упражнения для укрепления мышц стопы и голени
Урок 91/13	Правила ТБ при занятиях л/а. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных способностей. Челночный бег 4х15 м. Учебная игра.	
Урок 92/14	КОРУ с гимнастическими скакалками. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Правила подбора разбега, момент отталкивания. Челночный бег 4х15 м (тест)	Повторить правила техники безопасности стр.102.
Урок 93/15	Разбег в прыжках в высоту. Подвижные игры и эстафеты с предметами. Метание мяча в вертикальную цель.	Стр.115-120.
Урок 94/16	Разбег, отталкивание, переход через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель.	Стр.109-110.
Урок 95/17	Теоретические сведения: «Правила соревнований по прыжкам в высоту». Контроль техники прыжка в высоту. Прыжок на результат. Метание мяча на скорость.	Повторить теоретические сведения.
Урок 96/18	Теоретические сведения: «Влияние занятий плаванием на развитие выносливости». КОРУ в движении. Правила ТБ при выполнении беговых и метательных упражнений, повторение стартов из различных и.п. стартовый разгон. Бег 30 м. Метание мяча на дальность.	Подготовиться к бегу на 60 м на результат.
Урок 97/19	Теоретические сведения: «Личная и общественная гигиена при занятиях плаванием». Стартовый разгон. Бег 60 м на результат. Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега. Комбинации из освоенных элементов футбола: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра вратаря.	Повторить теоретические сведения.
Урок 98/20	Теоретические сведения: «Специальные плавательные упражнения на суше, для изучения кроля на груди и спине». Техника спринтерского бега. Бег 100 м. Контроль метания мяча на дальность с разбега. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Стр. 103-105.
Урок 99/21	Теоретические сведения: «Правила соревнований по плаванию». Контроль техники выполнения прыжка в длину с разбега. Длительный равномерный бег до 15 минут. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Удары в футболе по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель. Перехват мяча.	Подготовиться к зачёту бега на 2000 м стр.107-109.
Урок 100/22	Теоретические сведения: «Инструктаж о правилах купания в открытых водоёмах». Шестиминутный тест. Комбинации из освоенных элементов футбола техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	Повторить теоретические сведения
Урок 101/23	Теоретические сведения: «Организация и проведение туристических походов, выбор маршрута, подготовка инвентаря и снаряжения». Контроль бега на 2000 м на результат. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощённым правилам.	Повторить теоретические сведения стр.140-146,



Урок 102/24	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Подведение итогов учебного года.	Индивидуальные задания на лето.
----------------	------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------