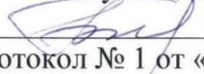


Частное общеобразовательное учреждение

«ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ ВО ИМЯ СЯТИТЕЛЯ ИОАННА, МИТРОПОЛИТА ТОВАЛЬСКОГО»

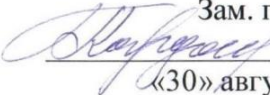
«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО


/Благодарная Н.И.
Протокол № 1 от «28» августа 2018г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. по УВР


/Кардашова Г.П.
«30» августа 2018г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ЧОУ ППГ


Зайченко И.С.
«30» августа 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
8 класс**

Срок реализации: период обучения

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 8 классов составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами среднего общего образования и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И.Ляха.- М. : Просвещение,2011.

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка может заменяться коньковой и (или) кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету « Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений, в том числе и православного компонента, можно выделять время как в процессе уроков, так и проведения отдельного урока.

На преподавание урока « Физическая культура» в общеобразовательной школе отводится три часа, третий час предлагается как оздоровительный.

Оздоровительный час может проводиться в форме - оздоровительной гимнастики в спортивном зале или на свежем воздухе, и в форме -спортивных и (или) подвижных игр ,направленных на укрепление и поддержание здоровья учащихся и профилактику различных заболеваний.

В православном образовательном учреждении имеет значительную роль православный компонент, который может выполняться в первую очередь в виде – молитвы в начале и в конце урока, а также в других видах и формах, например: физкультурно-оздоровительные мероприятия, приуроченные к большим церковным праздникам (Покров Пресвятой Богородицы, Рождество Христово, масленица, Пасха.)

Урок «Физическая культура» , как и многие уроки имеет две части: теоретическую и практическую. Теоретическая часть включает в себя изучение предлагаемого материала по предмету доступными педагогическими методами, которая носит не только образовательное значение , но и воспитательное, значит и православное .Практическая часть включает в себя изучение и дальнейшее совершенствование физического упражнения или вида спорта, а также контрольные уроки - в форме сдачи нормативов.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так по мере освоения умений и навыков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 8 классе

| № п/п | Вид программного материала | 8 класс (количество часов) |
|-------|--------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Базовая часть | 75 |
| 1.1 | Основы знаний по физической культуре | На уроке |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 27 |
| 2.1 | Спортивные игры | 27 |
| | итого | 102 |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

1.4. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки.

Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др.

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

Введение в профессиональную деятельность: судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта – футболу (мини -футболу), баскетболу, волейболу и др.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка места занятий.

1.7. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения занятий по кроссу. Техника безопасности при проведении занятий.

Цель и задачи:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно- силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и

формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в основной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Общая характеристика программы

Предметом обучения физической культуре во 8 классе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа основного среднего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается во 8 классе из расчёта 3 часа в неделю (всего 102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы. В школе уроки по плаванию не проводятся, т.к. учреждение не имеет в наличии бассейна, поэтому эти часы распределены на изучение баскетбола. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Спортивные игры», «Легкая атлетика».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры во 8 классе конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки реализуемые в Рабочей программе:

1. формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
2. формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
3. развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважение ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

4. развитие умения учиться как основного шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
5. развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. По окончании изучения курса «Физическая культура» в 8 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

1. Личностные результаты

- 1.1. формирование чувства ответственности за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 1.2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- 1.3. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 1.4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 1.5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 1.6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 1.7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 1.8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Метапредметные результаты

- 2.1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;
- 2.2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 2.3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 2.4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 2.5. овладение основными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 2.6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3. Предметные результаты

- 3.1. формирование основных знаний о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- 3.2. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- 3.3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты

По окончании 8 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания учащихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям учащихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

| № п/п | Учебно- практическое оборудование | Количество |
|-------|---|------------|
| | Аптечка | П |
| | Стол для настольного тенниса | П |
| | Перекладина гимнастическая | П |
| | Стенка гимнастическая | П |
| | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| | Мячи: набивные весом 1 кг, 3 кг, 5 кг, малый мяч(мягкий),теннисные, баскетбольные, волейбольные, | К |

| | |
|---|---|
| футбольные | |
| Палка гимнастическая | К |
| Скакалка (длинная) | К |
| Скакалка гимнастическая | П |
| Мат гимнастический | К |
| Кегли | К |
| Обруч пластиковый | К |
| Обруч металлический | К |
| Флажки и конусы : разметочные с опорой, стартовые | П |
| Лента гимнастическая | К |
| Рулетка измерительная | П |
| Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | П |
| Щит баскетбольный тренировочный | П |
| Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| Сетка волейбольная | П |
| Ракетки и мячи для настольного тенниса | Ф |

К– полный комплект (для каждого ученика);

Ф– комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П– комплект

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14. 12. 2007 г. № 329- ФЗ (ред. от 21. 04. 2011 г.) ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04. 10. 2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09. 03. 2004 г. №1312 (ред. от 30. 08. 2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19. 05. 1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07. 08. 2009 г. № 1101- р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29. 03. 2010 г. № 06- 499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011- 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07. 02. 2011 г. № 163- р.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 класс

| № п/п | Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки учащихся | Вид контроля | Д/з | Класс, дата проведения | | | | | | | |
|-------------|--|----------------------------------|-------------------|--|--|---|--------------|------------|--|---|---------|------------|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 | 13 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика (12 часов) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1-6 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 6 | Вводный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований. | бегать с максимальной скоростью (60 м). | текущий | Комплекс 1 | | | | | | | | |
| | | | | Комплексный | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Комплексный | | | | | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. | бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий | Комплекс 1 | | | | |
| | | | | Комплексный | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Комплексный (5-6) | | | | | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Бег на результат (60м) ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. | бегать с максимальной скоростью (60 м). | текущий | Комплекс 1 | | | | |
| 7-10 | Прыжок в длину способом «согнут ног». Метание малого мяча. | 4 | Комплексный (7-8) | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину и по метанию. | прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. | Текущий | Комплекс 1 | | | | | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------|--|---|------------------|--|---|------------------|---|--------------------|--------------------|--------------------|--|--|--|--|
| | | | | Комплек- сный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. | Текущий | Ком- плекс 1 | | | | | | | |
| | | | | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. | Текущий | Ком- плекс 1 | | | | | | | |
| | | | | 11-12 | Бег на средние дистанции. | 2 | Комплек- сный | Бег 1500 м. Спортивная игра. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. | пробежать 1500 м. | Без учета времени. | Ком- плекс 1 | | | | |
| | | | | | | | Комплек- сный | Бег 1500 м. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости. | пробежать 1500 м . | Без учета времени. | Ком- плекс 1 | | | | |
| 2 | Кроссовая подготовка (9 часов) | | | | | | | | | | | | | | |
| | 13-21 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 9 | Комплек- сный | Бег. ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | бегать в равномерном темпе. | Текущий | Ком- плекс 1 | | | | | | | |
| | | | | Комплек- сный | Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. | бегать в равномерном темпе. | Текущий | Ком- плекс 1 | | | | | | | |
| | | | | Комплек- сный | Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Преодоление вертикальных препятствий Спортивные и подвижные | бегать в равномерном темпе. | Текущий | Ком- плекс 1 | | | | | | | |
| | | | | Комплек- сный | игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | |
|----------|------------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------------|--|--|-----------------------|--------------------|--|--|--|--|
| | | | | Комплек- сный | Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра. Значение легкоатлетических упражнений. | бегать в равномерном темпе. | Текущий | Ком- плекс 1 | | | | |
| | | | | Комплек- сный | | | | | | | | |
| | | | | Комплек- сный | Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | бегать в равномерном темпе. | Без учета времени. | Ком- плекс 1 | | | | |
| | | | | Учетный | | | | | | | | |
| 3 | Гимнастика (18 часов) | | | | | | | | | | | |
| | 22-27 | Висы. Строевые упражнения. | 6 | Разучиван ие нового материала | Строевые упражнения. Висы. Передвижения в вися. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Ком- плекс 2 | | | | |
| | | | | Комплек- сный | Выполнение строевых команд. Силовые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. | выполнять строевые упражнения и висы. | Текущий | Ком- плекс 2 | | | | |
| | | | | Комплек- сный | Подвижная игра. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Развитие силовых способностей. | | | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | |
|-----------------|--------------|--------------------------------------|-----------------|--|---|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------|--|--|--|--|
| | | | | Комплек- ный | Строевые упражнения. Висы и передвижения в висячем положении. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра. Развитие гибкости и силовых способностей. | выполнять строевые упражнения и висы. | Текущий | Ком- плекс 2 | | | | |
| | | | Комплек- ный | | | | | | | | | |
| | | | | Учетный | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке, ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в висячем положении. | выполнять строевые упражнения и висы. | Оценка техники выполнения висов. | Ком- плекс 2 | | | | |
| | 28-33 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 6 | Разучивание нового материала. | СУ. Опорный прыжок. Выполнение комплекса ОРУ. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости. Прикладное значение гимнастики. | выполнять опорный прыжок, СУ. | Текущий | Ком- плекс 2 | | | | |
| Комплек- ный | | | | СУ.ОРУ. Опорный прыжок. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств и гибкости. | выполнять опорный прыжок, су. | Текущий | Ком- плекс 2 | | | | | |
| Комплек- ный | | | | СУ. ОРУ. Опорный прыжок. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств и гибкости. | выполнять опорный прыжок, СУ. | Текущий | Ком- плекс 2 | | | | | |
| Комплек- ный | | | | СУ. ОРУ. Опорный прыжок. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств и гибкости. | выполнять опорный прыжок, СУ. | Текущий | Ком- плекс 2 | | | | | |
| Комплек- ный | | | | ОРУ. Опорный прыжок. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств и гибкости. | выполнять опорный прыжок, СУ. | Текущий | Ком- плекс 2 | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | |
|--------------|----------------------|---|------------------------------|--|---|------------------------------|--|------------|--|--|--|--|
| | | | | Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. | выполнять опорный прыжок СУ. | Оценка техники выполнения опорного прыжка. | Комплекс 2 | | | | |
| 34-39 | Акробатика. Лазание. | 6 | Разучивание нового материала | «Мост» и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.. Подвижная игра. Развитие силовых способностей и гибкости. | выполнять акробатические упражнения. | Текущий | Комплекс 2 | | | | | |
| | | | Комплексный | «Мост» и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие силовых качеств и гибкости. | выполнять акробатические упражнения. | Текущий | Комплекс 2 | | | | | |
| | | | Комплексный | «Мост» и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие силовых качеств и гибкости. | выполнять акробатические упражнения. | Текущий. | Комплекс 2 | | | | | |
| | | | Комплексный | «Мост» и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие координационных способностей и гибкости. | выполнять акробатические упражнения. | Текущий | Комплекс 2 | | | | | |
| | | | Комплексный | | | | | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|----------|----|------------------------------|---|--|--|------------|--|--|--|--|
| | | | | Комплексный | «Мост» и поворот в упор на одном колене. ОРУ. Подвижная игра. Развитие гибкости. | выполнять акробатические упражнения в комбинации и отдельно. | Текущий | Комплекс 2 | | | | |
| | | | | Учетный | ОРУ. Акробатическая комбинация. Подвижная игра. Развитие физических качеств. | Выполнять акробатические упражнения в комбинации и отдельно. | Оценка техники выполнения акробатической комбинации. | | | | | |
| 4 | Спортивные игры (45 часов) | | | | | | | | | | | |
| | 40-57 | Волейбол | 18 | Прохождение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках. | играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | | | |
| | | | | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | | | |
| | | | | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | | | |
| | | | | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | | | |
| | | | | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|------------------|------------------|---|---|---|--------------------|--|--|--|--|
| | | | | Комплек- сный | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| | | | | Комплек- сный | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча . | Ком- плекс 3 | | | | |
| | | | | Комплек- сный | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| | | | | Комплек- сный | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Умение играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | |
| | | | | Комплек- сный | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| | | | | Комплек- сный | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| | | | Комплек- сный | | | | | | | | | |
| | | | | Комплек- сный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Ком- плекс 3 | | | | |
| | | | Комплек- сный | | | | | | | | | |
| | | | | Комплек- сный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| | | | Комплек- сный | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|-----------|----|---------------------------------|--|--|---------|--------------------|--|--|--|--|
| | | | | Комплек- ный | Стойки и передвижения игрока. | играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| | | | | Комплек- ный | Комбинации из освоенных элементов (прием-передача). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | 58-84 | Баскетбол | 27 | Изучение нового материала | Повороты с мячом. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| | | | | Комплек- ный | | | | | | | | |
| | | | | Комплек- ный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Развитие координационных способностей. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| | | | | Комплек- ный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча . Бросок мяча в движении двумя руками от головы с места. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимании и мышлении. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | |
| | | | | Комплек- ный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------|--|---|---|---|------------|--|--|--|--|
| | | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | | | | |
| Комплексный | | Передвижения игрока и повороты с мячом. Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами. Развитие координационных способностей. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. | Комплекс 3 | | | | |
| Комплексный | | Передвижения игрока и повороты с мячом. Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами. Развитие координационных способностей. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | | | |
| Комплексный | | Передвижения игрока и повороты с мячом. Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | | | |
| Комплексный | | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках. Правила баскетбола. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | | | |
| Комплексный | | | | | | | | | |
| Комплексный | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | |
|---|---|---|---|------------------------|--|---|---------|--------------------|--|--|--|--|
| | | | | Совершенство- вание | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| | | | | Совершенство- вание | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| | | | | Комплек- сный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| | | | | Совершенство- вание | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Учебная игра. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| | | | | Совершенство- вание | Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| | | | | Совершенство- вание | Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча. Сочетание | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|------------------------|---|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | Совершенство- вание | приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | 3 | | | | |
|--|--|--|--|------------------------|---|--|--|---|--|--|--|--|

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | |
|---|---|---|------------------------|------------------------|---|--|---------|--------------------|--|--|--|--|
| | | | | Комплек- сный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| | | | Совершен- ствование | | | | | | | | | |
| | | | | Совершен- ствование | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| | | | Совершен- ствование | | | | | | | | | |
| | | | | Совершенс- твование | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Компл екс 3 | | | | |
| | | | | Совершенс- твование | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Компл екс 3 | | | | |
| | | | | Совершенс- твование | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Компл екс 3 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--------------|---|---|---------|------------|--|--|--|--|
| | | | | Совершенство | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | | | |
|--|--|--|--|--------------|---|---|---------|------------|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 6 | Кроссовая подготовка (9 часов) | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--|---|-------------|---|-----------------------------|---------|------------|--|--|--|--|
| | 85-93 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 9 | Комплексный | Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. | бегать в равномерном темпе. | Текущий | Комплекс 4 | | | | |
| | | | | Комплексный | Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. | бегать в равномерном темпе. | Текущий | Комплекс 4 | | | | |
| | | | | Комплексный | Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных способностей. | бегать в равномерном темпе. | Текущий | Комплекс 4 | | | | |
| | | | | Комплексный | | | | | | | | |
| | | | | Комплексный | Бег. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. | бегать в равномерном темпе. | Текущий | Комплекс 4 | | | | |
| | | | | Комплексный | Бег. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. | бегать в равномерном темпе. | Текущий | Комплекс 4 | | | | |
| | | | | Комплексный | | | | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | |
|---|---|---|---|-------------|---|-----------------------------|---------|------------|--|--|--|--|
| | | | | Комплексный | Бег. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. | бегать в равномерном темпе. | Текущий | Комплекс 4 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------------------------------|---------------------------------------|---|-------------|---|--|--|------------|--|--|--|--|
| | | | | Учетный | Бег. Развитие выносливости. ОРУ. Спортивные игры. | бегать в равномерном темпе. | Без учета времени. | Комплекс 4 | | | | |
| 7 | Легкая атлетика (9 часов) | | | | | | | | | | | |
| | 94-98 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 5 | Комплексный | Низкий старт. Бег по дистанциям (70-80 м). Эстафетный бег. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий | Комплекс 4 | | | | |
| | | | | Комплексный | Низкий старт. Бег по дистанциям (70-80 м). Эстафетный бег. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий | Комплекс 4 | | | | |
| | | | | Комплексный | | | | | | | | |
| | | | | Комплексный | Высокий старт. Бег по дистанции (70-80 м). СБУ. ОРУ. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий | | | | | |
| | | | | Учетный | Бег на результат 60м. Эстафеты. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | бегать с максимальной скоростью (60 м). | Оценка техники спринтерского и эстафетного бега. | Комплекс 4 | | | | |
| | 99-102 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 4 | Комплексный | ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. | Текущий | Комплекс 4 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | |
| | | | | Комплексный | ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом | прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с | Текущий | Комплекс | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-------------|---|--|--|------------|--|--|--|--|
| | | | | «перешагивание». Метание мяча(150 г) на дальность с 5-6 шагов. | разбега. | | 4 | | | | |
| | | | Комплексный | ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча(150 г) на дальность с 5-6 шагов. | прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. | Оценка техники прыжка в длину. | Комплекс 4 | | | | |
| | | | Комплексный | ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча(150 г) на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. | прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность. | Комплекс 4 | | | | |