Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Адзитарово
муниципального района Кармаскалинский район
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Еремеев Э.Е. № протокола 1 «28» августа 2015 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Кинзягулова В.Ш. «28» августа 2015 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы Диваева Р.В. Приказ № 101 «1» сентября 2015 г.

Рабочая учебная программа
по физической культуре
в 8 классе на 2015-2016 учебный год

Разработал
Учитель по физической
культуре
Еремеев Э.Е.

Адзитарово

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа составлена на основе

- Федерального закона «Об о образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273 ФЗ;
- приказа Министерства образования РФ от 5 марта 2004г. № 1089 об утверждении Федерального Компонента Государственных Образовательных Стандартов Начального Общего, Основного Общего и Среднего(Полного) Общего Образования (в ред. Приказом Минобрнауки России от 3.06.2008 №164, от 31.08.2009 №320, от 19.10.2009 №427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 №39, от 31.01.2012 №69)

- федерального перечня учебников, утвержденный МО РФ от 31 марта 2014 года № 253

- образовательной программы ООО МОКУ СОШ с.Адзитарово

- учебного плана школы на 2015-2016 учебный год

- Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича
-М.: Просвещение, 2013 год.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2013).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему
Развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее
физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки
в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять
физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-
оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки
и уровня сформирования специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому
содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых
разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры и т.д.), но и

на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

· укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
· обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
· развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
· приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
· воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
· содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Обучающихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого ,уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занят

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо обязательно для каждого ученика. Без базового компонента

невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. За основу элементов национальных видов спорта взята спортивная игра русская лапта.
Настоящая комплексная программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 8 классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры обучающихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива обучающихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.
Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с обучающимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состояния здоровья каждого обучающегося.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На уроках физической культуры в 8 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям,

включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры, обучающиеся 8 класса получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение обучающимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность самостоятельность, смелость, дисциплинированность чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у обучающихся психических процессов: восприятий, представлений памяти, мышления.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента

обучающихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания способы организации занятий. Высокая активность и сознательная работа обучающихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующе го уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров соответствующих возрасту нестандартного оборудован творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В 8 классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для обучающихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-

оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность обучающихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность обучающихся, Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике меж - предметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимо анализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм обучающегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 8 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен

в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.
Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре (и прежде всего при разработке содержания вариативной части программы) следует учитывать интересы и склонности детей.
Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, спортивным играм, а также упражнениям имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта. В вариативную часть программного материала включены элементы национальной игры русская лапта.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» в 8 классе на этапах основного общего образования в объеме 105 ч (при 35 учебных неделях) 3 урока в неделю в каждом классе.
В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.
Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

4.ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ ПРЕДМЕТА

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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;

5) 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.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в россии.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

(в ред. Приказа минобрнауки россии от 03.06.2008 n 164)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

(абзац введен приказом минобрнауки россии от 03.06.2008 n 164)

Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

(абзац введен приказом минобрнауки россии от 03.06.2008 n 164)

Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;
(абзац введен приказом минобрнауки россии от 03.06.2008 n 164)

Волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.
(абзац введен приказом минобрнауки россии от 03.06.2008 n 164)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VIII
1	**Базовая часть**	88
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов	В процессе урока
1.3	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности	В процессе урока
1.4	Волейбол	12
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.6	Легкая атлетика	27
1.7	Лыжная подготовка	22
1.8	Элементы техники национального вида спорта (борьба курэш)	3
1.9	Мини-футбол	9
2 2.1	**Вариативная часть** Баскетбол	 14
Итого:		105

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

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

уметь:

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

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

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

Список используемой литературы:

1.«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»;
М.«Просвещение» 2015г., авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
2.Настольная книга учителя физической культуры / под редакцией Л.Б.Кофмана. М.:
Просвещение, 2007.
3. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под редакцией
Э.Найминова. – М.: Просвещение 2001.
4. Методика преподавания гимнастики в школе. - М.: Просвещение 2000.
5. Легкая атлетика в школе / под редакцией Г.К.Холодова, В.С.Кузнецова,
Г.А.Колодницкого.- М.: Просвещение 2009.
6.Физическая культура в 1-11 классах общеобразовательных школ. Программа. Крючков
В.А., Мусакаев М.Б., Туленков С. В.
7.Физическая культура 10-11 класс. В.И. Лях. - М. : Просвещение 2015 год.
8.Александров. В. Мониторинг физического состояния детей, посещающих ОУ //
Физкультура.-2010.
9.Ляхович А. Здоровье в общеобразовательной школе: комплексная программа// Здоровье
детей.-2011.
10. www.cataloxy.ru «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич
11. http://www.fizkult-ura.ru/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 8 КЛАССЕ

№	Тема урока	Количество часов	Федеральный компонент образовательного стандарта		Дата урока		Примечания
					План.	Факт.	
I четверть							
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. ОЛИМПИИСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИИСКИХ ИГРАХ.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	2.09		
2	Обучение: низкий старт и стартовый разгон	1	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	4.09		
3	Совершенствование: низкий старт и стартовый разгон	1			5.09		
4	Зачет: низкий старт и стартовый разгон	1			9.09		
5	Зачёт: бег 100м с высокого старта	1			11.09		
6	Совершенствование: бег 100м с низкого старта	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	12.09		
7	Обучение: прыжок в длину с разбега	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	16.09		
8	Совершенствование: прыжок в длину с разбега	1			18.09		
9	Зачет: прыжок в длину с разбега	1			19.09		

10	Обучение: метание мяча 150г. с разбега	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	23.09		
11	Совершенствование: метание мяча 150г. с разбега	1			25.09		
12	Зачет: метание мяча 150г. с разбега	1			26.09		
13	Челночный бег 4 по 9 метров	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	30.09		
14	Кроссовая подготовка 1000 метров	1			2.10		
15	Кроссовая подготовка 2000м без учёта времени	1			3.10		
16	Зачёт: кросс 2000метров	1			7.10		
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке. НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	1	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	9.10		
18	Обучение: бросок мяча после ведения	1			10.10		
19	Совершенствование: бросок мяча после ведения	1			14.10		
20	Зачет: бросок мяча после ведения	1			16.10		
21	Обучение: передача мяча в парах в движении	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	17.10		
22	Совершенствование: передача мяча в парах в движении	1			21.10		
23	Зачет: передача мяча в парах в движении	1			23.10		
24	Двусторонняя учебная игра баскетбол с заданиями	1			24.10		

			отскоком от пола). Учебная игра.				
II четверть							
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения.	Фронтальный опрос	28.10		
26	Обучение: кувырок вперед и назад (слитно)	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	30.10		
27	Совершенствование: кувырок вперед и назад (слитно)	1			6.11		
28	Зачет: кувырок вперед и назад (слитно)	1			7.11		
29	Обучение: длинный кувырок вперед	1			11.11		
30	Совершенствование: длинный кувырок вперед	1			13.11		
31	Зачет: длинный кувырок вперед	1			14.11		
32	Обучение: М - стойка на голове и руках, Д - «мост» из положения лёжа	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	18.11		
33	Совершенствование: М - стойка на голове и руках, Д – « мост» из положения лёжа	1			20.11		
34	Зачет: М - стойка на голове и руках, Д – «мост» из положения лёжа	1			21.11		

35	Обучение: акробатическая комбинация 3-4 элемента	1	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений	25.11		
36	Совершенствование: акробатическая комбинация 3-4 элемента	1			27.11		
37	Зачет: акробатическая комбинация 3-4 элемента	1			28.11		
38	Обучение: опорный прыжок через козла в длину (ю), в ширину (д)	1	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений	2.12		
39	Совершенствование: опорный прыжок через козла в длину (ю), в ширину (д)	1			4.12		
40	Зачет: опорный прыжок через козла	1			5.12		
41	Строевые упражнения	1			9.12		
42	Гимнастическая полоса препятствий	1			11.12		
43	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	12.12		
44	Обучение: приём и передача мяча сверху	1			16.12		
45	Совершенствование: приём и передача мяча сверху	1			18.12		
46	Зачет: прием и передача мяча сверху	1			19.12		
47	Двусторонняя учебная игра волейбол с заданиями	1			23.12		
48	Двусторонняя учебная игра волейбол с заданиями	1			25.12		
III четверть							
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой.	Уметь: Передвигаться на лыжах	26.12		

	Совершенствование техники одновременного одношажного и одновременного двушажного ходов.		Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подгот. Прохождение дистанции 1км				
50	Обучение: одновременный одношажный ход	1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	Уметь: Передвигаться на лыжах	15.01		
51	Совершенствование: одновременный одношажный ход	1			16.01		
52	Зачет: одновременный одношажный ход	1			20.01		
53	Обучение: одновременный двушажной ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах	22.01		
54	Совершенствование: одновременный двухшажный ход	1			23.01		
55	Зачет: одновременный двухшажный ход	1			27.01		
56	Обучение: попеременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах	29.01		
57	Совершенствование: попеременный двухшажный ход	1			30.01		
58	Зачет: попеременный двухшажный ход	1			3.02		
59	Обучение: торможение плугом	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	5.02		
60	Совершенствование: торможение плугом	1			6.02		
61	Зачет: торможение плугом	1			10.02		
62	Обучение: повороты плугом	1			12.02		
63	Совершенствование: повороты плугом	1			13.02		

64	Зачет: повороты плугом	1	пройденных ходов.		17.02		
65	Обучение: спуски с поворотом	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	19.02		
66	Совершенствование: спуски с поворотом	1			20.02		
67	Зачет: спуски с поворотом	1			24.02		
68	Прохождение дистанции до 2 км.	1			26.02		
69	Прохождение дистанции 3км	1			27.02		
70	Зачет: лыжные гонки (ю)-3 км, (д)-2 км	1			2.03		
71	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Обучение : бросок мяча одной рукой от плеча	1	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	4.03		
72	Совершенствование: бросок мяча одной рукой от плеча	1			5.03		
73	Зачёт: бросок мяча одной рукой от плеча	1			9.03		
74	Обучение: ведение мяча с изменением направления	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	11.03		
75	Совершенствование: ведение мяча с изменением направления	1			12.03		

76	Зачёт: ведение мяча с изменением направления	1	руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.		16.03		
IVчетверть							
77	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	18.03		
78	Обучение: приём и передача мяча сверху	1			19.03		
79	Совершенствование: приём и передача мяча сверху	1			23.03		
80	Зачет: прием и передача мяча сверху	1			6.04		
81	Двусторонняя учебная игра волейбол с заданиями	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	8.04		
82	Двусторонняя учебная игра волейбол с заданиями	1			9.04		
83	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	13.04		
84	Челночный бег 4 по 9 метров	1			15.04		
85	Совершенствование: старт с опорой на одну руку	1			16.04		
86	Обучение: низкий старт и стартовый	1	ОРУ в движении. Специальные		20.04		

	разгон		беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега			
87	Совершенствование: низкий старт и стартовый разгон	1			22.04		
88	Зачёт: низкий старт и стартовый разгон	1			23.04		
89	Зачёт: бег 60 метров с низкого старта	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	27.04		
90	Бег 30 метров с высокого старта	1			29.04		
91	Обучение: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	30.04		
92	Совершенствование: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1			4.05		
93	Зачёт: прыжок в длину с разбега « согнув ноги»	1			6.05		
94	ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА (борьба курэш)	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Челночный бег – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	7.05		
95	ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА (борьба курэш)	1			11.05		
96	ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА (борьба курэш)	1			13.05		
97	Инструктаж по мини-футболу Основы знаний. Специальные упражнения для футболиста	1	Инструктаж по футболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к	Корректировка техники выполнения упражнений	14.05		
98	Обучение: удар по мячу носком	1			18.05		

			другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в футбол. Правила игры в футбол.				
99	Совершенствование: удар по мячу носком	1	ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения, прыжки и многоскоки. Выполнение передач на месте в зону соперника (прямые и диагональные). Прием и остановка мяча. Передачи мяча поперечные в зоне соперника с последующим ударом в створ ворот.	Уметь демонстрировать физические кондиции	20.05		
100	Зачет: удар по мячу носком	1	ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения, прыжки и многоскоки. Выполнение передач мяча для вывода форварда на удар, навесы во вратарской зоне. Двусторонняя игра		21.05		
101	Обучение: ведение мяча в различных направлениях	1	ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения, прыжки и многоскоки. Выполнение передач в движение (высокие и низкие по диагонали). Прием и остановка мяча. Двусторонняя игра	Уметь демонстрировать физические кондиции	25.05		
102	Совершенствование: ведение мяча в различных направлениях	1	ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения, прыжки и многоскоки. Выполнение передач в движении (высокие). Приземление летящего мяча	Корректировка техники	27.05		

			приемом на грудь с дальнейшей передачей				
103	Зачет: ведение мяча в различных направлениях	1	ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения, прыжки и многоскоки. Выполнение передач на месте в зону соперника (прямые и диагональные). Прием и остановка мяча. Передачи мяча поперечные в зоне соперника с последующим ударом в створ ворот.				
104	Тактические действия в защите и нападении	1	ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения, прыжки и многоскоки. Выполнение передач мяча для вывода форварда на удар, навесы во вратарской зоне. Двусторонняя игра				
105	Двусторонняя учебная игра футбол	1	ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения, прыжки и многоскоки. Выполнение передач в движение (высокие и низкие по диагонали). Прием и остановка мяча. Двусторонняя игра				