

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Забайкальского края
Комитет образования муниципального района «Шилкинский район»
МОУ Усть-Теленгуйская СОШ

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Решение № _____

От «___» _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

ЗДУВР

Метелёва Л.И.

Приказ № _____

От «___» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кривошеев И

Приказ № _____

От «___» _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
(ID 3033837)

учебного
предмета
«Физическая
культура»

для обучающихся 7-8 класса

с. Усть-Теленгуй
2023.

1. Пояснительная записка

Программа «Физическая культура. 7-8 классы» разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждено приказом Министерства образования и науки РФ

- Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 7-8 классы. Основная школа. М, Просвещение.

- Программы «Физическая культура, 5-8 кл. Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл, учеб. Для общеобразовательного, учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение.

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

Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: базовый и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и 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 школы.

В связи с социально-экономическими сложностями школы и многих семей учащихся (в школе нет материальной базы для проведения лыжной подготовки, многие семьи не имеют возможностей приобрести дорогостоящий лыжный инвентарь) лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой, являющейся адекватной, т.к. тоже развивает общую выносливость.



Часы вариативного компонента добавлены в базовый компонент, и что получилось, см. на следующих таблицах: «Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям» (7-8 кл) Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 – 8 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол) Рабочая программа предназначена для практического использования в учебнообразовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные 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.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков.

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



2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность 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 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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации примерной программы основного общего образования; приказа Минобрнауки.

3. Описание места предмета

«Физическая культура» в учебном плане

В соответствии учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (7 – 8 классы – 204 часов).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 7 – 8 классов

направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;



- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;



- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности; *В области физической культуры:*

- владение умениями: о в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- о в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- о в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- о в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

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

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую

подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; □ знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

□ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, пионербол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7-8 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		7	8
1	<i>Базовая часть</i>	73	73
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.3	Лёгкая атлетика	26	26
1.4	Лыжная подготовка	12	12
1.5	Спортивные игры (волейбол)	13	13
2	<i>Вариативная часть</i>	32	32
	Спортивные игры (баскетбол)	14	14
	Спортивные игры	3	3

2.1	Кроссовая подготовка	16	16
	Итого	102	102

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

1.1. Естественные основы.

7-8 классы. 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.

7-8 классы. 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 личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры. Волейбол

7-8 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

7-8 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

7-8 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

7-8 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте»

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ;

- Концепция модернизации российского образования. Распоряжение Правительства РФ от

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ - О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчи ки	Девоч ки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК
прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся
7-8 классов.

[illegible]

2. Кроссовая подготовка	9		5							4	
Сетка часов	102	24			24		33			24	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро ка	Тема урока	Элементы содержания	Основное содержание	Тип урока	Самостоятельна я работа	Дом Задани я
		7 класс				
1	2	3	4	5	6	
1. Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (24 часа)						
1.1	Спринтерский бег	1.Воспитание гражданственности, бережное отношения к школьному имуществу. 2.Обучение технике спринтерскому бега: на короткие дистанции, ловли и передачи одной рукой теннисного мяча 3.Развитие быстроты, ловкости	Т.Б. на стадионе, ОРУ на месте, равномерный бег, эстафеты (бег на короткие дистанции), ловля-передача т/мяча, строевые упр-ия.	Изучение нового материала.	ОРУ на месте, бег, эстафеты, ловля-передача т/мяча, строевые упр-ия.	
1.2	Спринтерский бег	1.Воспитание трудолюбие дисциплинированности, коллективизма. 2. Обучение технике спринтерскому бегу: бега на короткие дистанции, прыжков. 3.Развитие скоростных способностей, прыгучести.	ОРУ на месте, беговые упр-ия, бег со сменой лидера, бег с ускорением: высокий старт, низкий старт, прыжки со скакалкой, п/и «Лапта!», «Стой».	Обучающий	ОРУ, бег, беговые упр-ия, бег с ускорением: высокий, низкий старт, прыжки, игры.	

1.3 1.4	Спринтерский бег.	1.Воспитание трудолюбия, коллективизма, активности. 2.Обучение технике спринтерскому бега (бега на короткие дистанции 30м, 60м), техника прыжков. 3.Развитие ловкости, прыгучести, силы.	ОРУ на месте, переменный бег прыжки с места, бег на дистанции 30 м, 60 м, финиширование, метание т/мяча, упр-ия на расслабление мышц.	Совершенство вание.	ОРУ, бег, прыжки, бег, 30 м, 60 м (проба), метание мяча, расслабление упр-ия.	Прыжки на одной, на двух ногах
1.5 1.6	Спринтерский бег	1.Воспитание дисциплинированности, активности, товарищества, стойкого интереса к занятиям физическими упр-ия. 2.Обучение технике бега с ускорением, прыжков в длину с разбега. 3.Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, прыгучести.	ОРУ в движении, бег: м-1500м, д-1000м, беговые упр-ия, бег:30м, 60м (на результат) прыжки в длину с разбега, п/и «Стой!», проверка д/з.	Совершенство вание Учет: бег 60 м	ОРУ, бег, беговые упр-ия, зачёт, игра.	Прыжки со скалкой.
1.7	Длительный бег	1.Воспитание трудолюбия, активности, чувство товарищества. 2. Обучение технике длительного бега. 3. Развитие физических качеств: выносливости, силы, прыгучести, мышления.	ОРУ, беговые упр-ия, переменный бег, прыжки, челночный бег 3х10м, п/и на выбор учащихся.	Обучающий	ОРУ, беговые упр-ия, (готовят учащиеся), переменный бег, прыжки, челночный бег 3х10м, игры,	

1.8 1.9	Длительный бег	1.Воспитание трудолюбия, дисциплинированности. 2.Обучение технике длительного бега. 3.Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, силы.	Ходьба, беговые упр-ия, ОРУ на месте и в движении, бег на время: д-800м, м-1000м (проба), игра «Лапта».	Обучающий.	Ходьба, ОРУ, бег длительный: 1000м, 800м, игры.	Накло н тулови ща из полож ения стоя.
1.10 1.11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1. Воспитание трудолюбия, доброжелательного отношения в коллективе, активности. 2. Обучение техники прыжка в длину с разбега способ «согнув ноги. 3.Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, прыгучести.	Строевые упр-ия, проверка д/з, ОРУ на месте, бег, беговые упр-ия, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», подбор разбега, (отталкивание приземление), игра «Лапта»	Обучающий.	Строевые упр-ия, бег, беговые упр-ия, проверка д/з прыжок в длину с разбега, игры.	Прыжк и со скалка ой.
1.12	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1.Воспитание дисциплинированности активности. 2. Обучение техники прыжка в длину с разбега способ «согнув ноги. 3.Развитие быстроты, прыгучести, скоростно-силовых качеств.	ОРУ на месте, бег, беговые упр-ия, бег 30м, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», разбега, игра «Лапта», проверка д/з	Обучающий. Учётный.	ОРУ, беговые упр-ия, бег 30м, прыжки в длину с разбега (на результат), игра, проверка д/з	

1.13 1.14	Прыжки в длину с места.	1. Воспитание активности сознательности, коллективизма. 2. Обучение технике прыжка в длину с места. 3. Развитие быстроты, выносливости координации, прыгучести.	ОРУ на месте, беговые упр-ия, челночный бег 3х10м, прыжка в длину с места, подтягивание в висе, игра «Пионербол».	Изучение нового материала. Обучающий	ОРУ, беговые упражнения, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание игра.	
1.15	Прыжки в длину с места.	1. Воспитание коллективизма, трудолюбия, дисциплинированности. 2. Обучение технике прыжка в длину с места. 3. Развитие выносливости координации, скоростно-силовых качеств.	ОРУ на месте, беговые упр-ия, челночный бег 3х10м, прыжка в длину с места, подтягивание в висе, игра «Пионербол».	Обучающий.	ОРУ, беговые упражнения, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание игра.	
1.16 1.17	Метание мяча.	1. Воспитание трудолюбия, коллективизма, дисциплинированности. 2. Обучение технике метания мяча, эстафетного бега. 3. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, формирование осанки.	Т.Б. при метании мяча, ОРУ, бег, метание мяча с места и с разбега, эстафетный бег, (круговая), игра «Лапта»	Обучающий.	ОРУ, бег, метание мяча, эстафеты, игры.	
1.18	Метание мяча	1. Воспитание дисциплины, самостоятельности, активности. 2. Обучение технике метания мяча в цель. 3. Развитие выносливости,	Строевые упр-ия, ходьба, ОРУ в движении, беговые упр-ия, метания мяча в цель (щит), прыжки со скакалкой, игра	Обучающий.	ОРУ, беговые упражнения, ходьба, метания мяча в цель (набор баллов),	

		координации, меткости, быстроты, прыгучести.	«Пионербол».		прыжки со скакалкой, игра.	
1.19 1.20	Челночный бег 3х10м.	1. Воспитание трудолюбие, активности. 2. Обучение технике челночный бег 3х10м. 3. Развитие быстроты, скоростных качеств, мышления.	ОРУ с г/палкой, беговые упр-ия, ходьба, челночный бег 3х10м, игра на выбор учащихся.	Изучение нового материала.	ОРУ с г/палкой, бег, ходьба, челночный бег 3х10м, игра.	
1.21	Челночный бег 3х10м.	1. Воспитание дисциплинированности, активности, трудолюбия. 2. Обучение технике челночный бег 3х10м. 3. Развитие быстроты скоростных качеств, мышления.	ОРУ на месте и в движении, ходьба, беговые упр-ия, челночный бег 3х10м (на результат), подтягивание, отжимание, игры.	Совершенство вание. Учётный.	ОРУ, бег, ходьба, эстафеты, челночный бег 3х10м (на результат), подтягивание, отжимание, игры.	

1.22	Эстафетный бег	1.Воспитание коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия. 2. Обучение технике эстафетного бега. 3.Развитие быстроты, скоростных качеств, формирование осанки, силы, выносливости.	ОРУ в движении, беговые упр-ия, ходьба, эстафеты (круговая и по дистанции), прыжки со скакалкой, подтягивание, отжимание, игры.	Изучения нового материала. Обучающий.	ОРУ, бег, ходьба, подтягивание, отжимание, эстафеты, игры.	
1.23 1.24	Эстафетный бег. Мониторинг.	1.Воспитание активности, товарищества, умения работать в команде. 2.Обучение технике встречной эстафеты (эстафеты по кругу). 3.Развитие координации, ловкости, скоростных качеств.	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, встречная эстафета (передача э/палочки), эстафета по кругу, мониторинговые исследования.	Совершенство вание. Мониторинг (зачёт).	Передача эстафетной палочки партнёру по кругу, игры, сдача мониторинговых исследований	
1. Раздел: Гимнастика. Акробатика. (24 часа)						
2.1 2.2	Силовых упражнений.	1.Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, активности. 2.Обучение технике силовых упражнений, набивные мячи, гантели.	Т.Б. при занятии гимнастики, беговые упр-ия, ходьба, силовые упр-ия, с н/мячами и гантелями, игра «Перестрелка», прыжки	Обучающий.	Беговые упр-ия, силовые упр-иями, с предметами, игры.	

		3.Развитие силовых качеств, координаций, ловкости, мышления.	со скакалкой на время.			
2.3.	Акробатика. Кувырок вперёд.	1. Воспитание сознательного отношения к занятиям физическими упр-иями, дисциплинированности. 2.Обучение технике акробатических упражнений, строевому шагу, техники безопасности. 3.Совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений. 4. Развитие координации, гибкости.	Т.Б. строевые упр-ия, ходьба, бег, ОРУ в движении, кувырок в перед, перекаты, п/и «Чехорда»	Обучающий. Изучение нового материала.	ОРУ, бег, ходьба, строеву упр-ия, кувырок в перед, игры.	
2.4 2.5	Кувырок в перед, назад. Стойка на лопатках.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, самостоятельности, коллективизма. 2.Обучение технике кувырка вперед и назад, стойки на лопатках. 3.Развитие координации, гибкости.	ОРУ, бег со сменой лидера, строевые упр-ия, ходьба, кувырок в перед и назад, стойка на лопатках, упражнения для развитие гибкости, эстафеты.	Обучающий.	ОРУ, бег, ходьба, эстафеты, кувырки, стойка на лопатках, упр на гибкость.	

2.6 2.7	Кувырки. Стойка на голове (м). Кувырок назад в полушпагат.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия. 2. Обучение технике кувырков, перекатов, стойке на голове (м), кувырка назад в полушпагат. 3. Развитие ловкости, гибкости.	Строевые упр-ия, бег, ОРУ с гимнастической палкой, ходьба, акробатика: кувырки, стойка на голове (м), кувырок назад в полушпагат, перекаты, игра «Второй лишний».	Обучающий.	ОРУ с г/палкой, бег, ходьба, кувырки, стойка на голове, кувырок назад в полушпагат, перекаты, игра.	
2.8	Акробатические комбинации.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия. 2. Обучение технике кувырка в перед, назад, стойки на лопатках, стойки на голове, кувырка назад полушпагат, перекатов. 3. Развитие ловкости, координации, гибкости.	Спец. беговые упр-ия, ОРУ с г/палкой, акробатические комбинации, эстафеты.	Обучающий.	ОРУ с г/палкой, бег, упр-ия, акробатика, эстафеты.	
2.9	Опорный прыжок.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, активности. 2. Обучение технике опорного прыжка: согнув ноги (м), ноги врозь (д). 3. Развитие прыгучести, координации, смелости, гибкости	Беговые упр-ия, ходьба с чередованием с бегом, ОРУ с предметами, опорный прыжок способом согнув ноги (м), ноги врозь (д), эстафеты.	Обучающий. Изучение нового материала.	Беговые упр-ия, ходьба, упрж-ия с предметами, опорный прыжок, эстафеты.	
2.10	Опорный	1. Воспитание дисциплины,	ОРУ с предметами	Обучающий.	ОРУ с предмет	

2.11	прыжок. Лазанье по канату.	трудолюбие, умение подстраховывать. 2.Обучение техники опорного прыжка, техники лазание по канату в два приема. 3.Развитие координации, ловкости, гибкости, прыгучести.	беговые упр-ия, бег со сменой лидера, лазание по канату в два приёма, опорный прыжок, подвижная игра «Салки».		беговые упр-ия , бег, лазание по канату в два приёма, опорный п/и «Салки».	
2.12	Лазанье по канату. Опорный прыжок.	1. Воспитание дисциплины, собранности, трудолюбие, самостоятельности. 2. Обучение техники лазание по канату в два приёма, техники опорного прыжка. 3.Развитие ловкости, силы, прыгучести гибкости.	ОРУ в ходьбе, бег, полоса препятствий, лазание по канату в два приёма, опорный прыжок, подвижная игра, «Боевые петухи».	Обучающий. Учётный (опорный прыжок).	ОРУ, бег, полоса препятствий, лазание по канату в два приёма, опорный прыжок, (на результат), игра	
2.13	Лазанье по канату.	1. Воспитание трудолюбия, дисциплины. 2.Обучение технике лазанья по канату в два приёма. 3.Развитие ловкости, силы, прыгучести.	ОРУ, бег со сменой лидера на месте, полоса препятствий, игра	Обучающий.	ОРУ, бег, ходьба, лазанье по канату, (на результат), игры.	

2.14 2.15	Силовые упражнения.	1. Воспитание трудолюбия, дисциплины, собранности, самостоятельности. 2. Обучение технике силовых упражнений: с гантелями, с использование собственного веса. 3. Развитие ловкости, силы, прыгучести, координации.	Т.Б. ОРУ на месте, ходьба, бег, упр-ия с гантелями, с н/ мячами, с гимнастическими предметами, игры.	Обучающий.	Бег, ОРУ, ходьба, упр-ия на гибкость, упр-ия со снарядами, игры.	
2.16	Силовые упражнения.	1. Воспитание дружбы, товарищество, самостоятельности. 2. Обучение технике передвижения по наклонной скамейке, технике прыжков через скакалку 3. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, силы, меткости.	Ходьба, бег, ОРУ в парах, передвижения по наклонной и горизонтальной скамейке, прыжки со скакалкой, метание мяча на дальность отскока от б/б щита.	Обучающий.	Ходьба, бег, упр-ия, на скамейке, прыжки со скакалкой, метания мяча.	
2.17 2.18	Акробатика. Общеразвивающие упражнения.	1. Воспитание активности, трудолюбия, самостоятельности. 2. Обучение технике развивающих упражнений на гибкость 3. Развитие гибкости, координации, прыгучести, быстроты, силы.	ОРУ на месте и в движении с предметами и без предметов, беговые упр-ия, прыжки со скакалкой, упр-ия на г/скамейке, эстафеты, игры.	Обучающий.	Бег, упр-ия с предметами, прыжки со скакалкой, эстафеты, игры.	

2.19	Акробатика.	1.Воспитание активности, взаимопомощи, трудолюбия.	Бег перемещения, ОРУ, общефизическая подготовка (акробатика: кувырки), эстафеты, игра, приседания на одной ноге.	Совершенство вание.	ОРУ, бег, передвижения, стойка, общеразвивающ ие упр-ия, игра.	
2.20	Общеразвиваю	2. Обучение технике общеразвивающих упражнений.				
2.21	щие упражнения.	3. Развитие гибкости, координации, ловкости, быстроты.				
2.22	Волейбол.	1.Воспитание товарищество, дисциплинированности, активности.	ОРУ на месте и в движений, бег, овладение и совершенствование техники передвижений, упр-ия на координацию, на скоростно-силовые способности, подтягивание, игра «Защити товарища».	Изучение нового материала. Обучающий.	ОРУ, бег, передвижения, стойка, общеразвивающи е упр-ия, игра.	
2.23	Техника	2.Обучение техники передвижений, поворотов, остановок и стоек в волейболе.				
2.24	передвижений.	3.Развитие координации, ловкости, скоростно-силовых способностей, прыгучести.				
3. раздел: Спортивные игры. Лыжная подготовка. (33 часов)						
3.1	Техника	1.Воспитание активности	ОРУ в движении, бег со сменой лидера, ходьба, передача мяча сверху	Обучающий	ОРУ, ходьба,	Прыж
3.2	приёма и передача мяча двумя руками сверху и снизу.	2. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой и в стену.	двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, учебная игра «Передал-принял».	Изучение нового материала.	бег, игры, приём мяча снизу двумя руками, передача мяча сверху двумя руками, игры.	ки со скакал кой.
		3.Развитие силовых качеств, координации, ловкости, быстроты.				

3.3 3.4	Техника приёма и передача мяча.	1. Воспитание дисциплины, активности, трудолюбия, интереса к спортивным играм, коллективизма. 2. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Развитие координации, быстроты, ловкости.	Ходьба, бег, беговые упр-ия, передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу, учебная игра, «Приём и передача мяча. Кто лучше!».	Обучающий. Изучение нового материала.	Ходьба, беговые упр-ия, приём и передача мяча, игра.	
3.5	Техника нижней прямой подачи.	1. Воспитание дисциплины, активности, умения работать в парах, в коллективе, командой. 2. Обучение технике нижнее прямой подачи. 3. Развитие координации, ловкости, силовых качеств.	Ходьба-бег-ходьба, ОРУ в движении, технике нижнее прямой подачи, сочетание передач, учебная игра.	Обучающий.	Ходьба-бег-ходьба, нижнее подача, учебная игра.	
3.6 3.7	Прямой нападающий удар.	1. Воспитание активности, дисциплины, трудолюбия, интереса к спортивным играм, умения играть в команде. 2. Обучение технике нападающий удара. 3. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, ловкости, прыгучести.	Ходьба-бег-ходьба, ОРУ в движении, технике нижнее прямой подачи, техника верхней и нижней передачи, освоение техники нападающего удара (разбег, прыжок, отталкивание), комбинации из освоенных элементов, игра по упрощённым правилам.	Изучение нового материала.	Ходьба в сочетании с бегом, ОРУ, повторение пройденного, освоение техники н/у, игра.	Прыжок со скакалкой

3.8 3.9	Техника нападающий удар.	1. Воспитание дисциплинированности, активности, трудолюбия, умения работать в команде. 2. Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. 3. Развитие координации, ловкости, прыгучести, скоростных способностей, силы.	ОРУ со скакалкой, бег, ходьба, освоение техники н/у, комбинации из освоенных элементов, учебная игра, проверка д/з.	Обучающий	ОРУ, бег, ходьба, н/у, комбинации, из освоенных элементов, игры.	.
3.10 3.11	Комбинации из освоенных элементов.	1. Воспитание дисциплинированности, активности, интереса к спортивным играм. 2. Обучение технике освоенных элементов: подачи, передачи, приёму мяча. 3. Развитие координации, ловкости рук, быстроты реакции, мышления.	Бег со сменой лидера, ходьба, техника: перемещений, приёма, передачи, н/у (в тройках), учебная игра.	Обучающий. Совершенствование.	Бег, ходьба, разыгрывание мяча в тройках, учебная игра.	Прыжок со скакалкой
3.12	Овладение игрой.	1. Воспитание дисциплины, активности, трудолюбия. 2. Обучение и совершенствование тактических действий. 3. Развитие ловкости, мышления, прыгучести.	Ходьба, ОРУ в движении, бег-ходьба-бег-ходьба, игровые задания, учебная игра, проверка д/з.	Обучающий. Совершенствование.	ОРУ, беговые упр-ия в чередовании с ходьбой, игровые задания, учебная игра, проверка д/з.	

3.13 3.14	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1.Воспитание активности, трудолюбия, дисциплины, самостоятельности. 2.Обучение построению, ступающему шагу, проведение инструктажа по Т.Б на лыжах. 3.Развитие координации, ловкости, мышления.	Подбор лыж и палок, креплений, Т.Б., ступающий шаг, эстафета.	Обучающий. Изучение нового материала.	Эстафета, ступающий шаг.	
3.15 3.16	Лыжная подготовка. Поворот переступанием на месте.	1.Воспитание воле к победе, коллективизма, товарищества. 2. Обучение повороту переступанием на месте; передвижению приставными шагами, умению управлять лыжей. 3.Развитие общей выносливости.	ОРУ на месте а лыжа, ходьба по лыжне ступающим шагом, повороту переступанием на месте, игра «Кто красивее нарисует лыжами солнышко!».	Обучающий. Изучение нового материала	ОРУ, повороту переступанием, игра.	
3.17 3.18	Лыжная подготовка. Поворот переступанием в движении.	1.Воспитание трудолюбия, смелости. 2. Обучение повороту переступанием в движении; основной стойке при спуске. 3. Совершенствование передвижения переступанием и поворота на месте. 4. Развитие общей выносливости и основных физических качеств.	ОРУ на лыжах на месте, повороты переступанием, спуск в основной стойке, передвижение с поворотами, движение по лыжне с горкой.	Обучающий. Изучение нового материала.	ОРУ, повороту переступанием, спуск в о.с., движение по лыжне с горкой.	

3.19 3.20	Лыжная подготовка. Стойки спуска и подъём ступающим шагом.	1. Воспитание трудолюбия, товарищества. 2. Обучение стойкам спуска и подъёму ступающим шагом. 3. Развитие физических качеств.	ОРУ на лыжах, ходьба на лыжах, стойки спуска, подъём ступающим шагом, п/и «Кто дальше укатится?».	Обучающий. Изучение нового материала.	ОРУ, ходьба, спуск, подъём ступающим шагом, игра.	
3.21 3.22	Лыжная подготовка. Торможение «плугом», подъём «лесенкой».	1. Воспитание трудолюбия, товарищества. 2. Обучение торможению «плугом», подъёму «лесенкой», одновременному бесшажному ходу. 3. Развитие основных физических качеств.	ОРУ на лыжах, ходьба, торможению «плугом», подъём «лесенкой», одновременному бесшажному ходу, игры «Кто быстрее?», «Горные лыжники»	Обучающий. Изучение нового материала.	ОРУ, ходьба, торможение и подъём, игры.	
3.23 3.24	Лыжная подготовка. Скользкий шаг.	1. Воспитание активности, трудолюбия. 2. Совершенствование передвижения ступающим шагом и одновременным бесшажным ходом. 3. Обучение скользкому шагу. 4. Развитие общей выносливости. 5. Сдача зачёта «Спуск в различных стойках».	ОРУ на лыжах, прогулка по лыжне на лыжах, зачёт: стойки спуска, скользким шагом, подъём «полуёлочкой», п/и «Собери флажки».	Обучающий. Учётный	ОРУ, ходьба, скользкий шаг, стойки спуска (зачёт), подъём «полуёлочкой», игра.	

3.25	Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов.	1. Воспитание дисциплины, трудолюбия, активности, интереса к спортивным играм. 2. Обучение стойка баскетболиста, перемещений. 3. Развитие координации, быстроты, ловкости.	Т.Б при занятиях спортивными играми, строевые упр-ия, ОРУ, бег, ходьба, стойки (показ, выполнение), перемещения, игра «День и ночь».	Обучающий.	ОРУ, бег, ходьба, стойка баскетболиста, перемещения, игры.	
3.26 3.27	Освоение ловли и передачи мяча.	1. Воспитание дисциплины, активности, коллективизма, трудолюбия 2. Обучение техники: ловли-передачи мяча в движении; сочетание перемещений в игре. 3. Развитие быстроты, прыгучести, ловкости, внимания.	ОРУ на месте с г/палкой, «Салки» в парах, передача-ловля в парах в движении, ведение-2шага-бросок, учебная игра, п/и «день-ночь».	Обучающий.	ОРУ на месте, «Салки», передача и ловля в парах в движении, забросом мяча, игры.	
3.28 3.29	Техника ведение мяча.	1. Воспитание трудолюбия, чувства товарищества, дисциплины. 2. Обучение технике перехвата мяча; ведению мяча в игре. 3. Развитие ловкости, быстроты, прыгучести.	ОРУ на месте со скакалкой, беговые упр-ия, передача мяча в тройках, ведение с забросом в кольцо, перехват мяча, эстафеты.	Обучающий.	ОРУ, беговые упр-ия, передача мяча, ведение с забросом, перехват, эстафеты.	

3.30 3.31	Техника обманного финта.	1. Воспитание трудолюбия, дисциплины, активности, интереса к спортивным играм. 2. Обучение техники обманного финта 3. Развитие координации, скоростно-силовых качеств, ловкости, мышления.	Ходьба, ОРУ в движении, бег обычный, взаимодействие 1x1, финт на передачу (в парах), п/и «10 передач», ведение с броском, штрафной бросок.	Обучающий.	Ходьба, ОРУ, бег, взаимодействие 1x1, финт на передачу, игра, штрафной бросок.	
3.32 3.33	Ведения с изменением направления.	1. Воспитание активности, трудолюбия. 2. Обучение технике ведения мяча с изменением направления; технике подбора мяча. 3. Развитие прыгучести, координации, скоростно-силовых качеств, мышления.	Ходьба, бег, игра «Ловля парами», ведения с изменением направления с забросом, подбор мяча, сочетания движений, ведение с забросом (двухшажная техника), игра 1x1, штрафной, броском, учебная игра.	Обучающий.	Ходьба, бег, игры, ведения с изменением направления, ведение с забросом, сочетания движений, игры.	
2. Раздел: Легкая атлетика. (24 часов)						
4.1 4.2	Баскетбол. Ведение с изменением скорости.	1 Воспитание активности, самостоятельности, коллективизма. 2. Обучение технике: ведение с изменением скорости; броска со средней дистанции (3 очка). 3. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координации.	ОРУ на месте, бег, прыжки в движении, подбор мяча в парах, бросок одной рукой со средней дистанции, ведение с изменением скорости, взаимодействие 1x1, 1x2, 2x2, штрафной бросок.	Обучающий.	ОРУ, бег, прыжки, упр-ия в парах, штрафной бросок.	

4.3 4.4	Сочетание технических приёмов.	1. Воспитание активности, самостоятельности, коллективизма. 2. Обучение и совершенствование технических приёмов: ловля-передача-броска. 3. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, прыгучести, мышления.	Беговые упр-ия, прыжки, ОРУ в движении, перемещения по квадрату, комбинированные упр-ия, двусторонняя игра.	Обучающий. Совершенствование.	Беговые упр-ия, ОРУ, перемещения с заданиями, комбинированные упр-ия, баскетбол.	
4.5	Сочетание технических приёмов.	1. Воспитание дисциплинированности, коллективизма, трудолюбия. 2. Обучение техники: сочетание приёмов, передач, ловли высоко летящего мяча. 3. Развитие координации, быстроты реакции.	ОРУ в группах, бег, ходьба, передача двумя руками в стену за 20 сек (на результат), обводка стоек левой, правой рукой, два шага, бросок (на результат), п/и «Перестрелка».	Учётный: сдача техники на оценку: обводка стоек, два шага-бросок, передача в стену мяча за 20 сек	ОРУ в группах, бег, ходьба, зачёт по технике ведение передач, игра.	
4.6 4.7	Лично-командная защита.	1. Воспитание сознательности отношения к занятиям физическими упражнениями, активности, самостоятельности. 2. Обучение лично-командной системе защиты; технике сочетания приёмов игры в баскетбол. 3. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, мышления.	ОРУ в движении, игры «Ловля цепочкой», беговые упр-ия, прыжки перемещения по квадрату, комбинированные упр-ия, взаимодействие 1х1, 4х4, лично командная защита, броски, штрафные броски, двусторонняя игра.	Обучающий.	ОРУ, игры, беговые упр-ия, комбинированные упр-ия, защита, штрафные броски	

4.8	Прыжки в высоту способом «перешагивание». (Планка).	1. Воспитание дисциплины, трудолюбия. 2. Обучение прыжки в высоту способом «перешагивание». 3. Развитие выносливости, прыгучести, координации.	Т.Б. по теме: л/а, ОРУ на разогрев мышц ног, ходьба, беговые упр-ия, спортивная ходьба, бег, прыжок в высоту (планка) с 3-4 шагов разбега, игра.	Обучающий.	ОРУ, беговые задания, бег, ходьба, прыжок в высоту, игра.	
4.9	Прыжок в высоту.	1. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, интереса к ф.к. 2. Обучение технике прыжка в высоту. 3. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, прыгучести.	ОРУ в движении, спец. беговые упр-ия, прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки), игры.	Обучающий.	ОРУ, беговые упр-ия, прыжок в высоту, игры	
4.10	Прыжок в высоту. Прыжок длину с места.	1. Воспитание активности, дисциплины, трудолюбия. 2. Обучение технике прыжка в высоту в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с места. 3. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, прыгучести.	ОРУ, спец. беговые упр-ия, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с места, п/игры.	Обучающий. Учёт: прыжок в высоту.	ОРУ, беговые упр-ия, прыжок в высоту, прыжок в длину с места игры.	

4.11 4.12	Прыжок длину с места.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия. 2. Обучение технике прыжка в длину с места. 3. Развитие, координации, прыгучести, выносливости.	ОРУ в ходьбе, равномерный бег, прыжок длину с места, игры.	Обучающий.	ОРУ, ходьба, бег, прыжки в длину (тест), игры.	
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка						
4.13 4.14	Бег на среднее дистанции.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия. 2. Обучение технике бега по прямой на средней дистанции. 3. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Бег в равномерном темпе (1000м), спец. беговые упр-ия, игры.	Обучающий.	ОРУ, бег (1000м на результат), игры.	
4.15 4.16	Метание малого мяча.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия. 2. Обучение технике метание малого мяча на дальность и меткость. 3. Развитие меткости, координации.	Т.Б. при метании мяча, ОРУ на месте и в движении, беговые упр-ия, метание мяча с места и с разбега (объяснения, показ, выполнения), игра «Самый меткий!».	Обучающий.	Метания мяча, игра «Самый меткий!» (На дальность).	

4.17 4.18	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1.Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, товарищества. 2.Обучение техники бега на короткие дистанции, техники эстафетного бега. 3.Развитие скоростных способностей, выносливости, ловкости, быстроты.	Т.Б при беге по дистанции, высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м), Встречная эстафета, старты из различных исходных положений, игры.	Обучающий.	Бег с ускорением, встречная эстафета, старты, игры.	
4.19 4.20	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1.Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, товарищества. 2. Обучение техники спринтерского бега, эстафетного бега с препятствиями. 3. Развитие выносливости, скоростных способностей, быстроты, внимание.	ОРУ в движении, спринтерский бег (низкий старт), специальные беговые упр-ия, эстафеты по кругу (передачи палочки), бег с препятствиями, бег на результат (60 м).	Обучающий. Учётный.	ОРУ, спец. беговые упр-ия, эстафеты бег с препятствиями, бег на результат (60 м).	
4.21	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1.Воспитание трудолюбия, дисциплины, самостоятельности. 2. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Развитие быстроты, прыгучести, ловкости.	ОРУ на месте, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча на дальность, п/и «Русская лапта» (правило игры), игра.	Обучающий.	ОРУ, бег, прыжки, метание мяча, игры.	

4.22 4.23	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, активности. 2. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», метание мяча. 3. Развитие прыгучести, быстроты.	ОРУ на месте, беговые упр-ия, ходьба в разном темпе, метание мяча на дальность прыжков в длину с разбега (на результат), игра «Русская лапта».	Обучающий. Учётный.	ОРУ, беговые упр-ия, ходьба, метания мяча, прыжки в длину с разбега (на результат).	
4.24	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, товарищество. 2. Обучение техники равномерного бега по пересечённой местности с преодолением препятствий. 3. Развитие выносливости, скоростных способностей.	Равномерный бег, (10 мин), ОРУ, специальные беговые упр-ия, преодоления препятствий, п/и «Русская лапта».	Обучающий.	Бег, ОРУ, спец. бегов. Упр-ия, игра «Русская лапта».	
4.25	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1. Воспитание дисциплинированности, товарищество трудолюбия. 2. Обучение техники равномерного бега по пересечённой местности с преодолением препятствий. 3. Развитие выносливости, скоростных способностей.	Равномерный бег, (12 мин) ОРУ, специальные беговые упр-ия, преодоления препятствий, п/и «Русская лапта».	Обучающий.	Бег, ОРУ, преодоления препятствий, игра.	

4.26	Длительный бег (до 20 мин).	1. Воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма. 2. Обучение техники бега по прямой, длительного бега. 3. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, силы.	ОРУ на месте, бег до 20 мин, чередуя с ходьбой, эстафета, игра «Русская лапта».	Обучающий.	ОРУ, бег, эстафеты, игра.	
4.27	Мониторинг (уровень физического развития). Тест.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, самостоятельности, активности. 2. Совершенствование техники бега (1000м), бега (30м), прыжков в длину с места, подъёма туловища, подтягивания на перекладине. 3. Развитие скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости, прыгучести.	Бег (1000м) и бег (30м) на результат, прыжок в длину с места, подъём туловища из положения лежа (д), подтягивание на перекладине (м), игры.	Обучающий. Учётный.	Бег на результат по дистанциям, прыжок в длину с места, подъём туловища, подтягивание на перекладине, игры.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро ка	Тема урока	Элементы содержания	Основное содержание	Тип урока	Самостоятельна я работа	Дом Задани я
		8 класс				
1	2	3	4	5	6	
2. Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (24 часа)						
1.1	Спринтерский бег.	1. Воспитание дисциплины, самостоятельности, интереса к занятиям физической культуре. 2. Обучение технике спринтерскому бегу: технике прыжков в длину с места. 3. Развитие быстроты, прыгучести, координации.	Т.Б. на уроках ф.к по разделу: а, ОРУ на месте, беговые упр-ия, прыжки смета, упр-ия, приёма передачи э/палочки для круговой эстафеты, п/и «Футбол».	Обучающий	ОРУ, беговые упр-ия, прыжки с места, эстафеты с заданиями, игра «Футбол».	
1.2	Спринтерский бег.	1. Воспитание трудолюбия дисциплины, самостоятельности. 2. Обучение технике низкого старта, стартового разбега; технике прыжков. 3. Развитие скоростных способностей, прыгучести.	Ходьба, беговые упр-ия, ОРУ на месте, ускорения из различных и.п на дистанцию 15м, низкий старт, прыжки в длину с места, игра «Футбол», метание мяча.	Обучающий.	Ходьба, ОРУ, ускорения, бег из низкого старта, прыжки в длину, метание мяча игры.	

1.3 1.4	Спринтерский бег.	1. Воспитание трудолюбия, интереса к физическим упражнениям, самостоятельности, дисциплинированности. 2. Обучение технике на короткие дистанции, техника прыжка в длину с разбега. 3. Развитие быстроты, выносливости, прыгучести, меткости.	Ходьба, ОРУ в группах, беговые упр-ия, упр-ия на развитие быстроты, эстафеты, прыжок в длину с разбега, метания мяча, бег 60м, (на результат), игра «Фудбол».	Обучающий. Учётный.	Ходьба, ОРУ, беговые упр-ия, упр-ия на развитие быстроты, эстафеты, прыжок в длину с разбега, метания мяча, бег 60м, (на оценку), игра.	
1.5 1.6	Эстафетный бег.	1. Воспитание коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия. 2. Обучение технике эстафетного бега. 3. Развитие быстроты, скоростных качеств, формирование осанки, силы, выносливости.	ОРУ на месте, ходьба, передача эстафеты, метания мяча с разбега, медленный бег, игра «Футбол».	Обучающий.	ОРУ, ходьба, передача эстафеты, медленный бег, игра.	
1.7 1.8	Длительный бег	1. Воспитание активности, самостоятельности. 2. Обучение технике длительного бега, прыжков в длину с разбега. 3. Развитие выносливости, прыгучести.	ОРУ, беговые упр-ия, переменный бег, эстафеты, прыжки в длину с разбега, упр-ия для мышц брюшного пресса, п/и «Стой».	Обучающий.	ОРУ, беговые упр-ия, переменный бег, прыжки, упр-ия для брюшного пресса, игра «Стой».	

1.9	Длительный бег	1.Воспитание активности, самостоятельности, интереса к занятиям физическими упражнениями. 2.Обучение технике длительного бега; технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Развитие выносливости, прыгучести.	ОРУ, беговые упр-ия, переменный бег (на результат), эстафеты, прыжки в длину с разбега, упр-ия, п/и «Ляпта».	Обучающий.	ОРУ, беговые упр-ия, переменный бег, прыжки, упр-ия, игра «Ляпта».	
1.10 1.11	Прыжки в длину с места.	1.Воспитание дисциплины, активности, коллективизма. 2.Обучение технике прыжка в длину с места. 3.Развитие выносливости координации, прыгучести, силы.	ОРУ в движении, беговые упр-ия, прыжка в длину с места, подтягивание в висе, отжимание, игра «Стой».	Обучающий.	ОРУ, беговые упражнения, прыжок в длину с места, силовые упр-ия, игра.	
1.12	Прыжки в длину с места.	1.Воспитание коллективизма, трудолюбия, дисциплинированности. 2.Обучение технике прыжка в длину с места. 3.Развитие выносливости координации, прыгучести.	ОРУ в движении, беговые упр-ия, прыжка в длину с места, подтягивание в висе, отжимание, игра «Стой».	Обучающий. Учётный, (прыжки в длину с места)	ОРУ, беговые упражнения, прыжок в длину с места, силовые упр-ия, игра.	

1.13 1.14	Метание мяча.	1. Воспитание трудолюбия, коллективизма, дисциплинированности. 2. Обучение технике метания мяча, эстафетного бега. 3. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, формирование осанки.	Т.Б. при метании мяча, ОРУ, бег, метание мяча с места и с разбега, эстафетный бег, (круговая), игра «Лепта»	Обучающий.	ОРУ, бег, метание мяча, эстафеты, игры.	
1.15	Метание мяча	1. Воспитание дисциплины, самостоятельности, активности. 2. Обучение технике метания мяча в цель. 3. Развитие выносливости, координации, меткости, быстроты, прыгучести.	Строевые упр-ия, ходьба, ОРУ в движении, беговые упр-ия, метания мяча в цель (щит), прыжки со скакалкой, игра «Пионербол».	Обучающий.	ОРУ, беговые упражнения, ходьба, метания мяча в цель (набор баллов), прыжки со скакалкой, игра.	
1.16 1.17	Челночный бег 3х10м.	1. Воспитание трудолюбия, активности. 2. Обучение технике челночный бег 3х10м. 3. Развитие быстроты, скоростных качеств, мышления.	ОРУ с г/палкой, беговые упр-ия, ходьба, челночный бег 3х10м, игра на выбор учащихся.	Изучение нового материала.	ОРУ с г/палкой, бег, ходьба, челночный бег 3х10м, игра.	
1.18	Челночный бег 3х10м.	1. Воспитание дисциплинированности, активности, трудолюбия. 2. Обучение технике челночный бег 3х10м.	ОРУ на месте и в движении, ходьба, беговые упр-ия, челночный бег 3х10м (на результат), подтягивание, отжимание,	Совершенствование. Учётный.	ОРУ, бег, ходьба, эстафеты, челночный бег 3х10м (на результат),	

		3. Развитие быстроты скоростных качеств, мышления.	игры.		подтягивание, отжимание, игры.	
1.19 1.20	Бег с препятствиями.	1. Воспитание трудолюбия, самостоятельности, активности. 2. Обучение технике преодоления препятствий «наступая», техника бега на дальние дистанции. 3. Развитие координации, выносливости.	«Салки» в парах, ОРУ на снарядах, бег 2х60м, преодоление препятствий «наступая», бег: м: 2000м, д: 1500м.	Обучающий.	«Салки» в парах, ОРУ на снарядах, бег 2х60м, преодоление препятствий «наступая», бег длительный.	
1.21	Двигательные качества. Мониторинг.	1. Воспитание активности, товарищества, умения работать в команде. 2. Обучение технике двигательных качеств. 3. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств.	Специальные беговые упр-ия, развитие скоростных возможностей, встречная эстафета (передача э/палочки), эстафета по кругу, мониторинговые исследования.	Совершенствование. Мониторинг (зачёт).	Передача э/палочки партнёру по кругу, игры, сдача мониторинговых исследований.	
1.22 1.23	Ловля высоко летящего мяча.	1. Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности. 2. Обучение технике высоко летящего мяча. 3. Развитие координации, скоростно-силовых качеств.	Равномерный бег, ОРУ в парах, упр-ия с н/мячом, челночный бег, игры, прыжки со скакалкой.	Обучающий.	ОРУ, бег, упр-ия с н/мячом, челночный бег 3х10м (3 попытки), прыжки со скакалкой, игры.	
1.24	Волейбол.	1. Воспитание коллективизма,	Беговые упр-ия, ходьба,	Обучающий.	Бег, ходьба,	

	Верхняя, нижняя передача мяча.	трудолюбия, чувства товарищества. 2. Обучение технике верхней, нижней передачи; нижней прямой подачи. 3. Развитие координации, скоростно-силовых качеств.	верхняя передача, нижняя прямая подача, игра «День-ночь», игра в волейбол.		верхняя и нижняя передачи, нижняя прямая подача, игры.	
3. Раздел: Гимнастика. Акробатика. (24 часа)						
2.1 2.2	Атлетическая гимнастика. Силовые упражнения.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, активности. 2. Обучение технике силовых упражнений, набивные мячи, гантели. 3. Развитие силовых качеств, координаций, ловкости, мышления.	Т.Б. при занятии гимнастики, беговые упр-ия, ходьба, силовые упр-ия, с н/мячами и гантелями, игра «Перестрелка», прыжки со скакалкой на время.	Обучающий.	Беговые упр-ия, силовые упр-иями, с предметами, игры.	
2.3.	Акробатика. Кувырок вперёд.	1. Воспитание сознательного отношения к занятиям физическими упр-иями, дисциплинированности. 2. Обучение технике акробатических упражнений, строевому шагу, техники безопасности. 3. Совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений. 4. Развитие координации, гибкости.	Т.Б. строевые упр-ия, ходьба, бег, ОРУ в движении, кувырок в перед, перекаты, п/и «Чехорда»	Обучающий. Изучение нового материала.	ОРУ, бег, ходьба, строеву упр-ия, кувырок в перед, игры.	

2.4	Стойка на голове, на лопатках.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, активности, оказание взаимовыручки. 2. Обучение технике акробатических упр-ия: кувырков, перекатов, стойки на голове и руках, стойке на лопатках. 3. Развитие гибкости, ловкости.	ОРУ с г/палками, беговые упр-ия, танцевальные движения, акробатика: кувырок в перед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, перекаты, эстафеты.	Обучающий.	ОРУ, беговые упр-ия, акробатические упр-ия, эстофеты.	
2.5 2.6	«Мост», стойка на лопатках. Лазанье по канату.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, активности, самостоятельности. 2. Обучение технике акробатических упр-ий 3. Развитие ловкости, гибкости, координации, силы.	Беговые упр-ия, ходьба, ОРУ с предметами, акробатика: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя с поддержкой, лазание по канату.	Обучающий.	Бег, ОРУ, акробатика, лазанье по канату.	
2.7	Акробатические комбинации.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбие. 2. Обучение технике кувырка в перед, назад, стойки на лопатках, стойки на голове, кувырка назад полушпагат, перекатов. 3. Развитие ловкости, координации, гибкости.	Спец. беговые упр-ия, ОРУ с г/палкой, акробатические комбинации, эстафеты.	Обучающий.	ОРУ с г/палкой, бег, упр-ия, акробатика, эстафеты.	
2.8	Опорный	1. Воспитание	Беговые упр-ия, ходьба с	Обучающий.	Беговые упр-ия,	

2.9	прыжок.	дисциплинированности, трудолюбия, активности. 2.Обучение технике опорного прыжка: согнув ноги (м), ноги врозь (д). 3.Развитие прыгучести, координации, смелости, гибкости	чередование с бегом, ОРУ с предметами, опорный прыжок способом согнув ноги (м), ноги врозь (д), эстафеты.	Изучение нового материала.	ходьба, упр-ия с предметами, опорный прыжок, эстафеты.	
2.10 2.11	Опорный прыжок. Лазанье по канату.	1. Воспитание дисциплины, трудолюбие, умение подстраховывать. 2.Обучение технике опорного прыжка, техники лазание по канату в два приема. 3.Развитие координации, ловкости, гибкости, прыгучести.	ОРУ с предметами беговые упр-ия, бег со сменой лидера, лазание по канату в два приёма, опорный прыжок, подвижная игра «Салки».	Обучающий.	ОРУ с предмет беговые упр-ия , бег, лазание по канату в два приёма, опорный п/и «Салки».	
2.12	Лазанье по канату. Опорный прыжок.	1. Воспитание дисциплины, собранности, трудолюбие, самостоятельности. 2. Обучение техники лазание по канату в два приёма, техники опорного прыжка. 3.Развитие ловкости, силы, прыгучести гибкости.	ОРУ в ходьбе, бег, полоса препятствий, лазание по канату в два приёма, опорный прыжок, подвижная игра, «Боевые петухи».	Обучающий. Учётный (опорный прыжок).	ОРУ, бег, полоса препятствий, лазание по канату в два приёма, опорный прыжок, (на результат), игра	

2.13	Лазанье по канату.	1. Воспитание трудолюбия, дисциплины. 2. Обучение технике лазанья по канату в два приёма. 3. Развитие ловкости, силы, прыгучести.	ОРУ, бег со сменой лидера на месте, полоса препятствий, игра	Обучающий.	ОРУ, бег, ходьба, лазанье по канату, (на результат), игры.	
2.14 2.15	Силовые упражнения.	1. Воспитание трудолюбия, дисциплины, собранности, самостоятельности. 2. Обучение технике силовых упражнений: с гантелями, с использование собственного веса. 3. Развитие ловкости, силы, прыгучести, координации.	Т.Б. ОРУ на месте, ходьба, бег, упр-ия с гантелями, с н/ мячами, с гимнастическими предметами, игры.	Обучающий.	Бег, ОРУ, ходьба, упр-ия на гибкость, упр-ия со снарядами, игры.	
2.16	Силовые упражнения.	1. Воспитание дружбы, товарищество, самостоятельности. 2. Обучение технике передвижения по наклонной скамейке, технике прыжков через скакалку 3. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, силы, меткости.	Ходьба, бег, ОРУ в парах, передвижения по наклонной и горизонтальной скамейке, прыжки со скакалкой, метание мяча на дальность отскока от б/б щита.	Обучающий.	Ходьба, бег, упр-ия, на скамейке, прыжки со скакалкой, метания мяча.	

2.17	Акробатика.	1.Воспитание активности,	ОРУ на месте и в	Обучающий.	Бег, упр-ия с	
2.18	Общеразвиваю	трудолюбия, самостоятельности.	движении с предметами и		предметами,	
2.19	щие	2. Обучение технике развивающих	без предметов, беговые		прыжки со	
	упражнения.	упражнений на гибкость	упр-ия, прыжки со		скакалкой,	
		3. Развитие гибкости, координации,	скакалкой, упр-ия на		эстафеты, игры.	
		прыгучести, быстроты, силы.	г/скамейке, эстафеты,			
			игры.			
2.20	Акробатика.	1.Воспитание активности,	Бег перемещения, ОРУ,	Совершенство	ОРУ, бег,	
2.21	Общеразвиваю	взаимопомощи, трудолюбия.	общефизическая	вание.	передвижения,	
2.22	щие	2. Обучение технике	подготовка (акробатика:		стойка,	
	упражнения.	общеразвивающих упражнений.	кувырки), эстафеты, игра,		общеразвивающ	
		3. Развитие гибкости, координации,	приседания на одной ноге.		ие упр-ия, игра.	
		ловкости, быстроты.				
2.23	Волейбол.	1.Воспитание товарищество,	ОРУ на месте и в	Изучение	ОРУ, бег,	
2.24	Техника	дисциплинированности, активности.	движений, бег, овладение	нового	передвижения,	
	передвижений.	2.Обучение техники передвижений,	и совершенствование	материала.	стойка,	
		поворотов, остановок и стоек в	техники передвижений,	Обучающий.	общеразвивающи	
		волейболе.	упр-ия на координацию,		е упр-ия, игра.	
		3.Развитие координации, ловкости,	на скоростно-силовые			
		скоростно-силовых способностей,	способности,			
		прыгучести.	подтягивание, игра			
			«Защити товарища».			

3. раздел:

Спортивные игры. Лыжная подготовка. (33 часов)

3.1 3.2	Техника приёма и передача мяча двумя руками сверху и снизу.	1. Воспитание активности, трудолюбия, дисциплины. 2. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой и в стену. 3. Развитие силовых качеств, координации, ловкости, быстроты.	Бег в чередовании с ходьбой, ОРУ в ходьбе, техника приёма и передачи мяча, игра «Не потеряй передачу», учебная игра.	Обучающий	Бег, ходьба, ОРУ, приём и передача мяча игры.	
3.3 3.4	Техника приёма и передача мяча.	1. Воспитание дисциплины, активности, трудолюбия, интереса к спортивным играм, коллективизма. 2. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Развитие координации, быстроты, ловкости.	Ходьба, бег, беговые упражнения, техника приёма и передачи мяча в парах, учебная игра, игра «Защита товарища».	Обучающий.	Ходьба, бег, передача мяча и приём, игра.	
3.5	Техника подачи мяча.	1. Воспитание дисциплины, активности, трудолюбия. 2. Обучение технике подачи мяча: нижней и верхней. 3. Развитие координации, ловкости, силовых качеств.	Бег в чередовании с ходьбой, ОРУ в движении, освоение техники подачи мяча, приём мяча через сетку после подачи, учебная игра.	Обучающий.	Бег-ходьба, ОРУ, техника подачи мяча приём мяча через сетку, учебная игра.	

3.6 3.7	Техника нападающий удар.	1. Воспитание активности, дисциплины, трудолюбия. 2. Обучение и совершенствование техники нападающего удара. 3. Развитие координации, ловкости, силы, быстроты.	ОРУ на месте, бег, ходьба, освоение техники н/у, комплексное развитие психомоторных способностей, игра по упрощённым правилам.	Обучающий.	ОРУ, бег, ходьба, н/у, игровые задания с ограниченным числом игроков, игра по упрощённым правилам.	
3.8	Комбинации из освоенных элементов.	1. Воспитание дисциплинированности, активности, интереса к спортивным играм. 2. Обучение технике освоенных элементов: подачи, передачи, приёму мяча. 3. Развитие координации, ловкости рук, быстроты реакции, мышления.	ОРУ со скалкой, бег, комплексное развитие психомоторных способностей, комбинации из освоенных элементов, передачи, учебная игра.	Обучающий. Совершенствование.	ОРУ, бег, ходьба, комбинации из освоенных элементов учебная игра.	

3.9 3.10	Тактика игры.	1. Воспитание дисциплины, активности, трудолюбия, активности, интереса к спортивным играм. 2. Обучение тактическими действиям. 3. Развитие координации, ловкости, быстроты, прыгучести.	Бег со сменой лидера, ходьба, ОРУ в движении, закрепление техники владения мячом, перемещений, комбинации из освоенных элементов, освоение тактики игры, учебная игра.	Обучающий.	Бег, ходьба, ОРУ, техники владения мячом, комбинации из освоенных элементов, освоение тактика игра (игровые задания), учебная игра.	
3.11 3.12	Овладение игрой.	1. Воспитание дисциплины, активности, трудолюбия. 2. Обучение и совершенствование тактических действий. 3. Развитие ловкости, мышления, прыгучести.	Ходьба, ОРУ в движении, бег в чередовании, ходьбой, овладение игрой, учебная игра.	Обучающий.	Ходьба, бег в чередовании с ходьбой, ОРУ, игровые задания, учебная игра.	
3.13 3.14	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1. Воспитание активности, трудолюбия, дисциплины, самостоятельности. 2. Обучение построению, ступающему шагу, проведение инструктажа по Т.Б на лыжах. 3. Развитие координации, ловкости, мышления.	Подбор лыж и палок, креплений, Т.Б., ступающий шаг, эстафета.	Обучающий. Изучение нового материала.	Эстафета, ступающий шаг.	

3.15 3.16	Лыжная подготовка. Поворот переступанием на месте.	1. Воспитание воле к победе, коллективизма, товарищества. 2. Обучение повороту переступанием на месте; передвижению приставными шагами, умению управлять лыжей. 3. Развитие общей выносливости.	ОРУ на месте а лыжа, ходьба по лыжне ступающим шагом, повороту переступанием на месте, игра «Кто красивее нарисует лыжами солнышко!».	Обучающий. Изучение нового материала	ОРУ, повороту переступанием, игра.	
3.17 3.18	Лыжная подготовка. Поворот переступанием в движении.	1. Воспитание трудолюбия, смелости. 2. Обучение повороту переступанием в движении; основной стойке при спуске. 3. Совершенствование передвижения переступанием и поворота на месте. 4. Развитие общей выносливости и основных физических качеств.	ОРУ на лыжах на месте, повороты переступанием, спуск в основной стойке, передвижение с поворотами, движение по лыжне с горкой.	Обучающий. Изучение нового материала.	ОРУ, повороту переступанием, спуск в о.с., движение по лыжне с горкой.	
3.19 3.20	Лыжная подготовка. Стойки спуска и подъём ступающим шагом.	1. Воспитание трудолюбия, товарищества. 2. Обучение стойкам спуска и подъёму ступающим шагом. 3. Развитие физических качеств.	ОРУ на лыжах, ходьба на лыжах, стойки спуска, подъём ступающим шагом, п/и «Кто дальше укатится?».	Обучающий. Изучение нового материала.	ОРУ, ходьба, спуск, подъём ступающим шагом, игра.	

3.21	Лыжная подготовка.	1. Воспитание трудолюбия, товарищества.	ОРУ на лыжах, ходьба, торможению «плугом»,	Обучающий.	ОРУ, ходьба,	
3.22	Торможение «плугом», подъём «лесенкой».	2. Обучение торможению «плугом», подъёму «лесенкой», одновременному бесшажному ходу.	подъём «лесенкой», одновременному бесшажному ходу, игры «Кто быстрее?», «Горные лыжники»	Изучение нового материала.	торможение и подъём, игры.	
3.23	Лыжная подготовка.	1. Воспитание активности, трудолюбия.	ОРУ на лыжах, прогулка по лыжне на лыжах, зачёт:	Обучающий.	ОРУ, ходьба,	
3.24	Скользкий шаг.	2. Совершенствование передвижения ступающим шагом и одновременным бесшажным ходом.	стойки спуска, скользящим шагом, подъём «полуёлочкой», п/и «Собери флажки».	Учётный	скользящий шаг, стойки спуска (зачёт), подъём «полуёлочкой», игра.	
		3. Обучение скользящему шагу.				
		4. Развитие общей выносливости.				
		5. Сдача зачёта «Спуск в различных стойках».				

3.25	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1. Воспитание дисциплины, трудолюбия, активности, интереса к спортивным играм. 2. Обучение и совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек. 3. Развитие координации, скоростно-силовых качеств, мышления.	Т.Б при занятиях спортивными играми, ОРУ в движении, бег, сочетания перемещений, передвижения приставными шагами, ловля-2 шага, бросок одной рукой, взаимодействие 2х2 штраф. бросок.	Обучающий.	Т.Б. ОРУ, бег, ОРУ в движении, бег, сочетания перемещений, передвижения приставными шагами, ловля-2 шага, бросок одной рукой, взаимодействие 2х2 штраф. бросок.	
3.26 3.27	Освоение ловли мяча.	1. Воспитание дисциплины, активности, коллективизма, трудолюбия 2. Обучение техники: перемещений, индивидуальным защитным действиям; технике ловли мяча, 2 шага, бросок. 3. Развитие координации, скоростно-силовых качеств.	П/и «Ловля цепочкой», сочетание перемещений, передвижений приставными шагами, ловля-2 шага- бросок, учебная игра.	Обучающий.	Игра «Ловля цепочкой», перемещения, передвижения, ловля мяча с использованием двухшажной техники с забросом, учебная игра, штраф бросок.	

3.28 3.29	Индивидуальные защитные действия	1. Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности. 2. Обучение технике перемещений, защитным действиям; техники передачи одной рукой от плеча в движении 3. Развитие координации, быстроты, мышления, ловкости.	П/и «Перестрелка», перемещения передача одной рукой от плеча, п/и «Салки» с передачей, прыжки вверх забросом мяча в кольцо.	Обучающий.	Игра «Перестрелка», перемещения передача мяча, игра «Салки» с передачей, прыжки вверх забросом мяча в кольцо.	
3.30 3.31	Передача мяча одной рукой от плеча.	1. Воспитание дисциплины, трудолюбия, активности. 2. Обучение передачи мяча одной рукой от плеча в движении. 3. Развитие координации, прыгучести, быстроты, мышления.	П/и «Перестрелка», перемещения, передача мяча, учебная игра, штраф. бросок.	Обучающий.	Игра, перемещения, передача мяча, учебная игра, штраф. бросок.	
3.32 3.33	Техника подбора мяча.	1. Воспитание трудолюбия, самостоятельности, коллективизма. 2. Обуение техники подбора мяча; технике ведения; техника броска одной рукой от плеча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации.	«Салки» в парах с заданиями, игра «Боевые петухи», Ведение мяча: на месте, в движении; подбор мяча; ведение-2 шага-бросок-подбор-ведение-передача, штраф. бросок.	Обучающий.	Игра, перемещения, передачи мяча, учебная игра, штраф. бросок.	

4. Раздел:

Легкая атлетика. (24 часов)

4.1	Сочетание технических приёмов.	1. Воспитание активности, самостоятельности, дисциплины. 2. Обучение сочетанию техники перемещений, сочетанию технических приёмов: ведение, передача, броски. 3. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, быстроты.	П/и «10 передач», перемещения, сочетание приёмов, ведение-2 шага-бросок, штраф. бросок.	Обучающий. Совершенство вание.	Игра, перемещения, сочетание приёмов, ведение с забросом, штраф. бросок.	
4.2	Вырывание и выбивание мяча.	1. Воспитание активности, самостоятельности, коллективизма. 2. Обучение техники вырывание и выбивание мяча, техники штрафного броска. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Игра «10 передач», передачи в парах в движении, вырывание мяча, выбивание мяча, штраф. броски прыжки со скакалкой.	Обучающий.	Игра, передачи в парах, техника вырывание мяча и выбивание мяча, штраф. броски прыжки со скакалкой.	
4.3 4.4	Тактические приёмы игры.	1. Воспитание коллективизма, трудолюбия самостоятельности, дисциплины. 2. Обучение сочетанию приёмов, перемещений, сочетанию тактическим действиям, персональной защите по всей площадке. 3. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, прыгучести.	П/и «Школа мяча», сочетание приёмов, ловля с ведением и забросом мяча, двухсторонняя игра 5х5 или 4х4 с персональной защитой, штраф. бросок.	Обучающий.	Игра, сочетание приёмов, ловля с ведением и забросом мяча, игра 5х5 или 4х4 с персональной защитой, штраф. бросок.	

4.5 4.6	Сочетание технических приёмов.	1. Воспитание активности, самостоятельности, дисциплины. 2. Обучение сочетанию технических приёмов: ведение-передач-передача-броски, индивидуальным защитным действиям, противодействию броска в кольцо 3. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести, мышлению.	П/и «Школа мяча», упр-ия на месте, броски в тройках со средней дистанции, игра в баскетбол, штраф.броски.	Обучающий.	Игра (ОРУ) упр-ия на месте, броски в тройках, игра в баскетбол, штраф.броски.	
4.7	Прыжки в высоту способом «перешагивание». (планка).	1. Воспитание дисциплины, трудолюбия. 2. Обучение прыжки в высоту способом «перешагивание». 3. Развитие выносливости, прыгучести, координации.	Т.Б. по теме: л/а, ОРУ на разогрев мышц ног, ходьба, беговые упр-ия, спортивная ходьба, бег, прыжок в высоту (планка) с 3-4 шагов разбега, игра.	Обучающий.	ОРУ, беговые задания, бег, ходьба, прыжок в высоту, игра.	
4.8	Прыжок в высоту.	1. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, интереса к ф.к. 2. Обучение технике прыжка в высоту. 3. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, прыгучести.	ОРУ в движении, спец. беговые упр-ия, прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки), игры.	Обучающий.	ОРУ, беговые упр-ия, прыжок в высоту, игры	

4.9	Прыжок в высоту. Прыжок длину с места.	1. Воспитание активности, дисциплины, трудолюбия. 2. Обучение технике прыжка в высоту в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с места. 3. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, прыгучести.	ОРУ, спец. беговые упр-ия, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с места, п/игры.	Обучающий. Учёт: прыжок в высоту.	ОРУ, беговые упр-ия, прыжок в высоту, прыжок в длину с места игры.	
4.10 4.11	Прыжок длину с места.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия. 2. Обучение технике прыжка в длину с места. 3. Развитие, координации, прыгучести, выносливости.	ОРУ в ходьбе, равномерный бег, прыжок длину с места, игры.	Обучающий.	ОРУ, ходьба, бег, прыжки в длину (тест), игры.	
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка						
4.12 4.13	Бег на среднее дистанции.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия. 2. Обучение технике бега по прямой на средней дистанции. 3. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Бег в равномерном темпе (1000м), спец. беговые упр-ия, игры.	Обучающий.	ОРУ, бег (1000м на результат), игры.	

4.14 4.15	Метание малого мяча.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия. 2. Обучение технике метание малого мяча на дальность и меткость. 3. Развитие меткости, координации.	Т.Б. при метании мяча, ОРУ на месте и в движении, беговые упр-ия, метание мяча с места и с разбега (объяснения, показ, выполнения), игра «Самый меткий!».	Обучающий.	Метания мяча, игра «Самый меткий!» (На дальность).	
4.16 4.17	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, товарищества. 2. Обучение технике бега на короткие дистанции, техники эстафетного бега. 3. Развитие скоростных способностей, выносливости, ловкости, быстроты.	Т.Б при беге по дистанции, высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м), Встречная эстафета, старты из различных исходных положений, игры.	Обучающий.	Бег с ускорением, встречная эстафета, старты, игры.	
4.18 4.19	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, товарищества. 2. Обучение технике спринтерского бега, эстафетного бега с препятствиями. 3. Развитие выносливости, скоростных способностей, быстроты, внимание.	ОРУ в движении, спринтерский бег (низкий старт), специальные беговые упр-ия, эстафеты по кругу (передачи палочки), бег с препятствиями, бег на результат (60 м).	Обучающий. Учётный.	ОРУ, спец. беговые упр-ия, эстафеты бег с препятствиями, бег на результат (60 м).	

4.20	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1. Воспитание трудолюбия, дисциплины, самостоятельности. 2. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Развитие быстроты, прыгучести, ловкости.	ОРУ на месте, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча на дальность, п/и «Русская лапта».	Обучающий.	ОРУ, бег, прыжки, метание мяча, игры.	
4.21 4.22	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, активности. 2. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», метание мяча. 3. Развитие прыгучести, быстроты.	ОРУ на месте, беговые упр-ия, ходьба в разном темпе, метание мяча на дальность прыжок в длину с разбега (на результат), игра «Русская лапта».	Обучающий. Учётный.	ОРУ, беговые упр-ия, ходьба, метания мяча, прыжки в длину с разбега (на результат).	
4.23	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, товарищество. 2. Обучение техники равномерного бега по пересечённой местности с преодолением препятствий. 3. Развитие выносливости, скоростных способностей.	Равномерный бег, (10 мин), ОРУ, специальные беговые упр-ия, преодоления препятствий, п/и «Русская лапта».	Обучающий.	Бег, ОРУ, спец. бегов. Упр-ия, игра «Русская лапта».	

4.24 4.25	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1. Воспитание дисциплинированности, товарищество трудолюбия. 2. Обучение техники равномерного бега по пересечённой местности с преодолением препятствий. 3. Развитие выносливости, скоростных способностей.	Равномерный бег, (12 мин) ОРУ, специальные беговые упр-ия, преодоления препятствий, п/и «Русская лапта».	Обучающий.	Бег, ОРУ, преодоления препятствий, игра.	
4.26	Длительный бег (до 20 мин).	1. Воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма. 2. Обучение техники бега по прямой, длительного бега. 3. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, силы.	ОРУ на месте, бег до 20 мин, чередуя с ходьбой, эстафета, игра «Русская лапта».	Обучающий.	ОРУ, бег, эстафеты, игра.	
4.27	Мониторинг (уровень физического развития). Тест.	1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, самостоятельности, активности. 2. Совершенствование техники бега (1000м), бега (30м), прыжков в длину с места, подъёма туловища, подтягивания на перекладине. 3. Развитие скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости, прыгучести.	Бег (1000м) и бег (30м) на результат, прыжок в длину с места, подъём туловища из положения лежа (д), подтягивание на перекладине (м), игры.	Обучающий. Учётный.	Бег на результат по дистанциям, прыжок в длину с места, подъём туловища, подтягивание на перекладине, игры.	

Требования к зачету: 7 класс 8 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	4,8 с	5,0 с
Бег на 60 м с высокого старта	9,0 с	9,7 с
Бег 1000 м	4 мин 15 с	4 мин 35 с
Челночный бег 3х10 м	8,0 с	8,6 с
Бег на 30 м с высокого старта	4,9 с	5,0 с
Прыжок в длину с места	200 см	185 см
Бег на 60 м с высокого старта	9,4 с	9,8 с
Поднимание туловища из положения лежа	39 раз	36 раз
Бег 1000 м	4 мин 20 с	4 мин 40 с
ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание	8,3 с	8,7 с
Челночный бег 3х10 м		
его в исходное положение, руки за головой, в		
Прыжок в длину с места	190 см	185 см
течение 1 мин		
Поднимание туловища из положения лежа	9 раз	33 раз
ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание		
высокой перекладине. Девочки — из виса		
его в исходное положение, руки за головой, в		
лежа на низкой (1 м) перекладине		
Подтягивание Мальчики — из виса на	8 раз	32 раза
высокой перекладине. Девочки — из виса		
лежа на низкой (1 м) перекладине	9 класс	

