

Красносулинский район, х. Большая Федоровка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Больше-  
Федоровская средняя общеобразовательная школа



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре

Уровень общего образования: основное общее образование Класс: 8

Количество часов: 70

Учитель: Журавлев Алексей Сергеевич

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа

физического воспитания учащихся 1-11 классов», авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич

**2019-2020 учебный год**

## **Пояснительная записка**

**Целью** школьного образования по физической культуре в основной школе являются: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно - силовых, гибкости, координационных способностей, общей выносливости ( аэробного характера)
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта( легкой атлетике, гимнастики с основами акробатике, лыжные гонки, баскетбол, футбол)
3. Освоение знаний о физической культуре и спорта, их истории и современном развитии, роли и формирование здорового образа жизни:
  - Возрождение Олимпийских игр
  - Физическое развитие человека
  - Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушения осанки, зрения
  - Здоровье и здоровый образ жизни
  - Физическая культура человека( правила соблюдения личной гигиены и закаливания)
4. Обучение навыкам и умениям физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями ( подготовка к занятиям физической культуры, выбор упражнений для зарядки)
5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия (трудолюбие, ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, честность справедливость).

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися следующих результатов по физической культуре:

- воспитание российской гражданской идентичности (патриотизма, любви и уважения к Отечеству)
- формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию;
- развитие морального сознания, на основе личного выбора, осознанного и ответственного отношения к своим поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве с людьми разного возраста во время образовательного процесса;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умение определять самостоятельно цели своего обучения, ставить новые задачи;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения задачи;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования знаний по истории развития физической культуры;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и способности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.
- овладение основами технических и тактических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- ориентация на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.

#### **Регулятивные УУД:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

#### **Познавательные УУД:**

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

#### **Коммуникативные УУД:**

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

## **2. Содержание учебного предмета**

### *Основы знаний о физической культуре, умения и навыки*

#### ***Спортивные игры.***

##### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

**Висы и упоры: мальчики:** из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

**Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### ***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Овладение игрой:** игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Формы организации учебных занятий:**

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью,

**Основные виды учебной деятельности:**

Фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, раздельный, способ дополни- тельных упражнений							
Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтер-ский бег, эс-тафетный бег (5 ч)	1 Вводный	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные бе-говые упражнения. ОРУ. Эстафеты встреч-ные. Развитие скоростных качеств. Instruc-таж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Ком-плекс 1	04.09	
	2 Комбиниро-ванный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скорост-ных качеств. Измерение результатов	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Ком-плекс 1	05.09	4
	3 Совершенст-вования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эс-тафеты линейные, передача палочки. Разви-тие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Ком-плекс 1	11.09	
	4 Совершенст-вования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3.х.50м). Специальные беговые упраж-нения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Ком-плекс 1	12.09	
	5 Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоро-стных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	М.: «5»- 10,0 с; «4» - 10,6 с; «3»- 10,8 с; д.: «5»- 10,4 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,2 с.	Ком-плекс 1	18.09	
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину спо-собом «согнув ноги». Мета-ние малого мяча(4 ч)	6 Комбиниро-ванный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонталь-ную и вертикальную цель (I x I) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Ком-плекс I	19.09	
	7 Комбиниро-ванный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное рас-стояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терми-нология метания	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Ком-плекс 1	25.09	
	8 Комбиниро-ванный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен-нисного мяча на заданное расстояние. Спе-циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила сорев-нований в прыжках	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Ком-плекс 1	26.09	



	9 Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель	Ком-плекс 1	02.10					
Бег на средние дистанции (2 ч)	10 Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Ком-плекс 1	03.10					
	11 Комбинированный			М: «5»- 5,00 мин; «4» - 5,30 мин; «3» - 6,00 мин; д.: «5»- 5,30 мин; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин		09.10					
1	1	2		3		4		5		6	7 8

	12	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Пре	Уметь: бегать в Уметь:				
--	----	---	------------------------	--	--	--	--

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	12Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	10.01	
	13 Совершенствования	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	16.10	
	14 Совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	17.10	
	15 Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	23.10	
	16 Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	24.10	
	17 Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	06.11	
	18 Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	07.11	
	19 Совершенствования					13.11	
	20 Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Комплекс 1	14,11	
Гимнастика (18 ч)							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	21 Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2	20.11	
1	2	3	4	5	6	21.11	8
	22 Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2	27.11	
	23 Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2	28.11	
	24 Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2	04.12	

	вования	переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей					
	25 Совершенствования					05.12	
	26 Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед нога врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнения	Комплекс 2	11.12	
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	27 Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	12.12	
	28 Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	18.12	
1	2	3	4	5	6	7	8
	29 Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	19.12	
	30 Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	25.12	
	31 Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	26.12	
	32 Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2	15.01	
Акробатика. Лазание (6 ч)	33 Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	16.01	
	34 Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	22.01	
	35 Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	23.01	

		национнных способностей					
1	2	3	4	5	6		8
	36 Совершенст- вования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из по- ложения стоя ( <i>с помощью</i> ). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2	29.01	
	37 Совершенст- вования	Выполнение комбинации из разученных эле- ментов. Выполнение комбинации ОРУ с мя- чом. Лазание по канату в два приема. Разви- тие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2	30.01	
	38 Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координаци- онных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Оценка техники выполнения ку- вырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Ком- плекс 2	05.02	
Волейбол (18 ч)	40 Изучение нового мате- риала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком- плекс 3	06.02	
	41 Комбиниро- ванный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам, физическая культура и ее значение в форми- ровании здорового образа жизни	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком- плекс 3	12.02	
I	2	3	4	5	6		8
	42 Совершенст- вования	Стойки и передвижения игрока. Передача мя- ча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упро- щенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком- плекс 3	13.02	
	43 Совершенст- вования	Стойки и передвижения игрока. Передача мя- ча сверху двумя руками в парах и тройках че- рез зону, через сетку. Прием мяча снизу дву- мя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком- плекс 3	19.02	
	44 Совершенст- вования	Стойки и передвижения игрока. Передача мя- ча сверху двумя руками в парах, тройках че- рез зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком- плекс 3	20.02	
	45	Стойки и передвижения игрока. Передача мя-	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по	Текущий	Ком-	26.02	

	Совершенствования	ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	упрощенным правилам; выполнять технические приемы		плекс 3		
	46 Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	27.02	

1	2	3	4	5	6	7	8
	47 Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах		04.03	
	48 Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс 3	05..03	
	49 Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	11.03	
	50 Совершенствования					12.03	
	51 Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Комплекс 3	18.03	

1	2	3	4	5	6	7.	8
	52 Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	19.03	
	53 Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	01.04	
	54 Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	02.04	
	55 Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс 3	08.04	
1	2	3	4	5	6	7.	8
		из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам					
	56 Совершенствования	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	09.04	
	Совершенствования 57					15.04	

Баскетбол (31 ч)	58 Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	16.04	
	59 Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	22.04	
	60 Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол				23.04	
	61 Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	29.04	
	62 Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол		Оценка техники ведения мяча		30.04	
1	2	3	4	5	6	8	
		броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол		с изменением направления и высоты отскока			
	63 Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	06.05	
	64 Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	07.05	
	65 Комбинированный		Равномерный бег (20мин) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	13.05	
	66 Комбинированный		Равномерный бег (22мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	14.05	
	67 Комбинированный		Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, прыгание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	20.05	
			Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, прыгание	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин),	текущий	21.05	



			<i>препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.</i>	преодолевать препятствия			
	68 Комбинированный		<i>Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.</i>	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	27.05	
	69 -70 Комбинированный		<i>Равномерный бег (23мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.</i>	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	28.05	

«**Согласовано**»

на заседании МС

протокол № 1 от 30.08.2019г.

 /Н.В. Гондусова/

«**Согласовано**»

зам.директора по УВР

 /Н.В. Гондусова/

30.08.2019 г.