

Рассмотрено на заседании МО  
Учителей общественных наук и спорта  
Руководитель МО  
И.Н.Кузьмина  
Протокол № 01  
От «03» сентября 2018г

Утверждаю директор МКОУ ЛСОШ №1  
М.М.Костина  
Приказ № 100  
от «03» сентября 2018г

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Ленинская средняя общеобразовательная школа №1  
Ленинского муниципального района Волгоградской области

Рабочая программа по  
Физической культуре 8 класс  
На 2018- 2019 учебный год

Составитель: Лазарева Е.В  
Учитель физической культуры МКОУ ЛСОШ №1

## Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 5-9 класса

Рабочая программы разработаны на основе:

- 1) Общей образовательной программы учреждения ;
- 2) Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2015;
- 3) Примерной программы по физической культуре 8-9 классы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2015;
- 4) В связи с распоряжением Правительства РФ от 30 июня 2014 г. №1165 «О введении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Рабочую программу по предмету Физическая культура внесены изменения согласно государственных требований к уровню физической подготовленности обучающихся. Для реализации требований и выполнении нормативов комплекса «ГТО» используются методические рекомендации, новые тестовые базы данных индивидуально в соответствии с возрастными ступенями.

Данная программа рассчитана на условия со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в городской и районной Спартакиаде школьников по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки, конькобежный спорт, ритмическая гимнастика, гимнастика с элементами акробатики).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

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

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и

не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающихся.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
<b>1.1</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>				
<b>1.2</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>1.3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>1.4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
<b>1.5</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
<b>2.1</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся предметные	метапредметные	личностные	Дата проведения
1Тема урока	2Тип урока	3Элементы содержания	4 Требования к уровню подготовленности обучающихся предметные	5метапредметные	6Личностные	7
<b>Легкая атлетика (8ч)</b>						
Спринтерский бег, эстафетный бег(6 ч) 1. Низкий старт	Вводный	Низкий старт (30-40 м).Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) Выполнять технику спринтерского бега	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и	
2. Специальные беговые упражнения	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м).Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) Выполнять		Характеризовать действия и поступки давать им объективную оценку	
3. Стартовый разгон	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м).Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	
4. Бег по дистанции	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м).Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Характеризовать действия и поступки давать им объективную оценку	Характеризовать действия и поступки давать им объективную оценку	
5.Финиширование.эстафетный бег.	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м).Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык интересы.	
6. Бег на результат	Учебный	Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Производить самооценку техники спринтерского бега	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	

Прыжок в длину с Метание мяча (4 ч) 7. Подбор разбега. Метание на дальность. 8. Подбор разбега. Метание с 5-6 шагов разбега. 9. Полет, приземление. Метание на дальность.	Ком бин иро- ван ный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно- силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Находить ошибки при выполнении задания, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам
	Ком бин иро- ван	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники бега	Находить с ними общий язык и общие интересы
	Ком бин иро- ван	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на
	Уче тны й	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Характеризовать действия и поступки давать им объективную оценку	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в
Бег на средние дистанции (2ч) 11. Равномерный бег. 12. Бег 1500м (д) Бег 2000м (м)	Ком бин иро- ван ный	Бег (1500м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Производить самооценку техники спринтерского бега Технически правильно выполнять двигательные упражнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности

Бег по пересеченной местности.(9ч) 13. Бег 10 мин.	Комбинированный	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования	Уметь:бегать в равномерном темпе	планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Проявлять положительные качества личности управлять своими эмоциями	
14. Бег 12 мин.	Современствова	Бег Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра	Уметь:бегать в равномерном темпе	Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники бега	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	
15. Преодоление препятствий.	Современствова	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь:бегать в равномерном темпе	Находить ошибки при выполнении задания, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	

1	2	3	4	5	6
16. Бег 14мин	Сов ерш енст	Бег. Преодоление вертикальных препятст- вий, напрыгивание. ОРУ. Специальные	Уметь:бегать в равномерном темпе	нирывать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения И
17. Преодоление вертикальных препятствий	Сов ерш енст	беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			
18. Бег 15мин	Сов ерш енст	Бег Преодоление вертикальных препятст- вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые	Уметь:бегать в равномерном темпе		
19. Бег 17мин	Сов ерш енст	упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
20. Бег 18 мин	Сов ерш енст	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ.	Уметь:бегать в равномерном темпе	Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнения техники бега	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в досижении
21. Бег 2000м (д) Бег 3000м (м)	Уче тны й	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
		Бег. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь:бегать в равномерном темпе		
Гимнастика					
22-23.Висы. Строе- вые упражнения	Из уче	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Уметь:выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности управлять своими эмоциями
24- 25.Перестроение.вы полнение команд	нов ого мат е- риа	упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых			
26. Повороты направо ,налево в	Сов ерш енст	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Уметь:выполнять строевые упражнения; комбинацию на		

28. Команда «прямо»	Соверше	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на	нирывать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
29. Подтягивание в висе.	Соверше	Выполнение комплекса ОРУ гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя-			
30. Техника выполнения подъем переворотом	Учтены	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении
Опорный прыжок. 31.Разбег, наскок.	Изучен	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и интересы
32.Полет.					
33. Приземление.	Соверше	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Находить ошибки при выполнении задания, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности управлять своими эмоциями



34. Прыжок способом «согнув ноги», 35. Прыжок боком с поворотом на 90°	Сов ер ше Со вер ше Со вер ше	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство
36. Техника выполнения прыжков	Уч етн ый	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Технически правильно выполнять двигательные упражнения	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам

Акробатика.		Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
	49.Кувырок назад в стойку ноги врозь	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Находить ошибки при выполнении задания, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам
	50. Мост и поворот в упор на одно колено	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Планировать деятельность, распределять нагрузку и отдых	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
	51 Кувырок назад ,вперед	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения
	52. Длинный кувырок вперед(м)				
	53.Стойки. 54.Перевороты. 55.Комбинация 4эл. 56.комбинация 4эл.(3) 57.Комбинация 6эл. 58.Комбинация 6э 3 59.Комбинация 7 эл. 60.Комбинация 7 э 3	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Находить ошибки при выполнении задания, отбирать способы их исправления Планировать деятельность, распределять нагрузку и отдых	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам Проявлять положительные качества личности и управлять своими
Спортивные игры					
Волейбол(18ч) 37. Стойки и передвижения.	О	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на
38.Нижняя прямая подача.	Со	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Планировать деятельность, распределять нагрузку и отдых	Проявлять положительные качества личности и
39. Передача мяча над собой	Со	во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам			

40. Передача мяча в парах.	Со ве р ше нс т- во ва	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
41. Нижняя подача мяча	Со ве р ше нс т- во	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на
42. Прием мяча снизу после подачи	Ко мб ин	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Находить ошибки при выполнении задания, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам
43. подача мяча, прием	Со ве р				
44. Прямой нападающий удар.	Со ве р				
45. Нападающий удар	Со ве р	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять		

после подбрасывания мяча партнером. 46. Прием мяча после нападающего удара. 47. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Совершить	парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	технические действия в игре		
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками

1	2	3	4	5	6
48. Передача мяча в тройках после перемещения 60-61. Прием подачи	Совершенств	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Находить ошибки при выполнении задания, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам

62. Нападающий удар после передачи	Совершенст	прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.			
63. Нижняя подача в заданную зону	Совершенст	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам
64. Прием, подача, удар	Совершенство	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Находить ошибки при выполнении задания, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам
65. Нападающий удар в тройках через сетку	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Находить ошибки при выполнении задания, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам
66. Игра по упрощенным правилам	Совершенство	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения			
Баскетбол (27ч) 67. Стойки и передвижения	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер-	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
68. Личная защита.	Комбинированный	руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер-			
69. Ведение мяча пассивным	Комбинированный	руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер-			

сопротивлением на месте 70.Бросок двумя от головы с места.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Характеризовать действия, поступки давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
---	-----------------	--	---	---	---

71. Передача двумя руками от груди в парах	Комбинированный	от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических		Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам
72. Передачи мяча с отскоком	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
73. Ведение мяча в движении с изменением направления	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Находить ошибки при выполнении задания, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам
74. Ведение мяча с сопротивлением.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
75. Передача мяча одной рукой от плеча	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
76. Личная защита.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
77. Бросок одной рукой от плеча с места	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		

78. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
Личная защита	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра-	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели

Передача одной рукой от плеча в движении в тройках	Комбинированный	рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие	вилам; выполнять технические действия в игре	Находить ошибки при выполнении задания, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам
Передача мяча в тройках со сменой места	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Характеризовать действия, поступки давать им объективную оценку на основе освоенных знаний	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
Бросок одной рукой от плеча с места	Комбинированный	рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие			



Ведение, передача, бросок	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам Уметь: выполнять технические действия в игре	Находить ошибки при выполнении задания, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам
Бросок одной рукой от плеча в	Комбинированный				
Игровые задания(2:2)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мес-	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Характеризовать действия, поступки давать им объективную оценку	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
Позиционное нападение со сменой места	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв ( 2 x 1 , 3 x 2). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
Быстрый прорыв(2:1,3:1)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв ( 2 x 1 , 3 x 2). Взаимодействие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		

Ведение мяча с сопротивлением	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
Взаимодействие двух игроков через заслон	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
Взаимодействие игроков в защите и нападении	Комбинированный	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.			
Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Характеризовать действия, поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний	Проявлять положительные качества личности и управлять своим
	Комбинированный	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.			
Кроссовая подготовка					
79. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 80-81.	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
Специальные беговые	Совершенствовани	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		

82. Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
83. Бег 18мин	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе	Характеризовать действия, поступки давать им объективную оценку на основе освоенных знаний	Проявлять положительные качества личности и управлять своим
84. Бег 19мин	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
85. Преодоление вертикальных препятствий	Совершенствования	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».			
86. Равномерный бег	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе		
87. Бег 3000м	Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые	Уметь: бегать в равномерном темпе		
Легкая атлетика(9 ч)					
Спринтерский бег, Эстафетный бег (5ч)	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления, производить	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
88. Низкий старт	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		
89. Стартовый разгон					

<p>90. Бег по дистанции</p> <p>91. Финиширование,</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств</p>	<p>Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями</p>
---	------------------------	--	---	--	--

1	2	3	4	5	6	7
92. Бег на результат	Уч етн ый	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	
Прыжок в длину. Метание малого мяча 93. Прыжок отталкивание. Метание мяча.	Ком бин иро- ван ный	Прыжок с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для	Уметь: прыгать с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Находить ошибки при выполнения заданий, отбирать способы их исправления, производить	Проявлять положительные качества личности и управлять своим эмоциями	
94. Подбор разбега. Метание с 5-6 шагов.	Ком бин иро- ван ный	Прыжок с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые	Уметь: прыгать с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	
95. Прыжок полет. Метание мяча с 5-6 шагов разбега	Ком бин иро- ван ный	Прыжок с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые	Уметь: прыгать с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	игровой и соревновательной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	
96. Прыжки, метание мяча на	Ком бин иро- ван ный	Прыжок с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые	Уметь: прыгать с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность			

97. Обучение ударам битой по мячу		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: подбрасывать мяч, ударять битой по мячу. Описывать технику освоенных игровых действий и приемов. Осваивать их самостоятельно, выявлять и	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
98. Обучение ударам битой по мячу «прямо»	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: метать мяч на дальность в парах. : подбрасывать мяч, ударять битой по мячу. . Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять		Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
99-100. Обучение ударам битой по мячу «прямо»  101. Обучение ударам битой по мячу «влево»  102. . Обучение	Комбинированный	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подбрасывание и удары битой по мячу  ОРУ. Передачи мяча в четвертках Специальные беговые	Уметь: подбрасывать мяч, ударять битой по мячу. Описывать технику освоенных игровых действий и приемов. Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и интересы

ударам битой по мячу «вправо»	Комб инир о- ванн ый	ОРУ. Передачи мяча в четвертках. Специальные беговые упражнения. удары сверху	Уметь: метать мяч на дальность в парах. подбрасывать мяч, ударять битой по мячу. . Описывать		Проявлять положительные качества личности
	Комб инир о- ванн ый	ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: метать мяч на дальность, подбрасывать мяч, ударять битой по мячу.	Находить ошибки при выполнения заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку и оценку одноклассников	Управлять своими эмоциями