




МБОУ Анашенская СОШ № 1

Рассмотрено на
методическом совете
Протокол № 5 от 25 июня 2019г.
Председатель методического
совета  /Н.Е.Денисова/

Согласовано:
Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе:  /О.Ю.Харламова/

Утверждаю:
Приказ № 145 от
28 июня 2019 г.
Директор школы:
 /В.Н.Горина/



Рабочая программа
учебного курса
физическая культура
8 класс

Учитель: А.И. Акимов

2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы физического воспитания В. И. Лях - М.: Просвещение, 2015)

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Цели:

- 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.

Задачи :

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

✚ *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

✚ *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

✚ *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

✚ *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Согласно базисному учебному плану МБОУ «Троицкая СОШ» на изучение физической культуры отведено 102 часа, 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Изменений в авторскую программу не внесено.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся VIII класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

\

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
	<i>Гимнастика</i>	
1.	Стенка гимнастическая	2
2	Бревно гимнастическое напольное	1
3	Козел гимнастический	1
4	Канат для лазания	1
5	Скамейка гимнастическая жесткая	4
6	Коврик гимнастический	5
7	Маты гимнастические	10
8	Мяч набивной (1 кг)	2
9	Мяч малый (теннисный)	1
10	Скакалка гимнастическая	10
11	Палка гимнастическая	10
12	Обруч гимнастический	3
13	Легкая атлетика	
14	<i>Планка для прыжков в высоту</i>	1
15	Стойки для прыжков в высоту	1
16	Барьеры л/а тренировочные	1
17	Палочка эстафетная	2
18	Подвижные и спортивные игры	

19	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	1
20	Мячи баскетбольные	10
21	Сетка для переноса и хранения мячей	1
22	Стойки волейбольные	1
23	Сетка волейбольная	1
24	Мячи волейбольные	2
25	Мячи футбольные	1
26	Средства доврачебной помощи	
27	Аптечка медицинская	2
28	Спортивный зал игровой	1
29	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
30	Сектор для прыжков в длину	1
31	<i>Игровое поле для футбола (мини-футбола)</i>	1
33	Большое футбольное поле	1
34	Полоса препятствий	1

Нормативная база.

1. Примерные программы начального общего образования. В 2х ч. Ч.1. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2009
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2х ч. Ч.2 – 3 изд., перераб. – М.: Просвещение, 2010
3. А.Г.Асмолов, Г.В.Бурменская, И.А.Володарская и др. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. 2 изд.- М.: Просвещение, 2010

Дополнительная литература

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

Учебно – тематическое планирование 8 класс

№	Наименование разделов, тем	Максимальная нагрузка учащегося, ч.	Из них	
			Практическая часть	Теоретическая часть
1.	Лёгкая атлетика	17	1	16
2.	Кроссовая подготовка	12	1	11
3.	Спортивные игры	36	1	35
4.	Гимнастика	16	1	15
5.	Лыжная подготовка	21	1	20
Итого:		102	5	97

Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

Лёгкая атлетика (17 ч.)

Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег 100 м. Прыжок с разбега.

Зачёт: бег на 60м.

Контроль: Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания мяча в горизонтальную цель. Техника метания мяча в вертикальную цель. Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка в высоту.

Кроссовая подготовка (12)

Равномерный бег до 20 мин. Преодоление препятствий. Бег по пересечённой местности 2 км.

Зачёт: Бег 2 км. без учёта времени.

Контроль: Техника преодоления препятствий.

Спортивные игры. Баскетбол (18)

Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи. Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол.

Контроль: Техника ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Техника передачи двумя руками от груди в движении. Техника броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Техника передачи мяча двумя руками от головы. Техника броска одной рукой от плеча после остановки.

Гимнастика (16)

Спортивные упражнения. Подъём переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мал.) Вис согнувшись, вис прогнувшись (дев.). Подтягивание в висе. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжки через козла. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма. Прикладная гимнастика. Управление в равновесии.

Контроль: Техника подтягивания в висе. Прыжки через козла. Техника выполнения упражнения «мост» из положения стоя с помощью. Техника лазания по канату в три приёма.

Лыжная подготовка (21)

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём на склон «ёлочкой». Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 1 км.

Зачёт: Прохождение дистанции 1 км. без учёта времени.

Контроль: Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода. Техника подъёма на склон «ёлочкой». Техника торможения и поворота плугом.

Спортивные игры. Волейбол (18)

Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Подвижные игры с элементами волейбола. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

Контроль: Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах. Техника нижней подачи.

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся	Дата по плану	Дата факт
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт (30 -40)	1	Вводный	<p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p>		
2.	Бег по дистанции (70 -80)	1	Совершенствование ЗУН	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p>		
3.	Эстафетный бег.	1	Совершенствование ЗУН	<p>Уметь: правильно выполнять передачу эстафетной палочки</p> <p>Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p>		
4.	Бег на результат (<i>60 м</i>)	1	Учётный	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику</p>		

				бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.		
5.	Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений		
6.	Учёт техники Прыжка в длину с 11 – 13 беговых шагов	1	Учётный	<i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега;		
7.	Метание мяча(150) на дальность с 5 -6 шагов .ОРУ	1	Оценка техники	<i>Уметь:</i> метать мяч в вертикальную цель <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении метание малого мяча		
8.	Бег на результат 2 км м , 1,5 км дев	1	зачётный	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
9.	Равномерный бег. Развитие выносливость	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> прыгать без заступов		
10.	Равномерный бег. Развитие выносливость	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> прыгать без заступов		
11.	Преодоление вертикальных препятствий.	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
12.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
13.	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
14.	Учёт бега 3000 м, 2000 метров	1	учётный	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега;		
15.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> держать темп в равномерном беге		
16.	Сочетание приемов передвижений и	1	Совершенство	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		

	остановок игрока		ие ЗУН			
17.	Учебная игра в баскетбол	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
18.	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
19.	Оценка броска двумя руками от головы в прыжке	1	Оценка техники	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
20.	Учебная игра в баскетбол	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
21.	Позиционное нападение со сменной мест	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
22.	Штрафной бросок	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
23.	Учебная игра в баскетбол	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
24.	Штрафной бросок	1	Учётный	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
25.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1	Учётный	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
26.	Учебная игра в баскетбол	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
27.	Личная защита в игровых взаимодействиях	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
28.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		

29.	Учебная игра в баскетбол	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
30.	Взаимодействие двух игроков в направлении и в защите» заслон»	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
31.	Взаимодействие двух игроков в направлении «малая восьмерка»	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
32.	Учебная игра в баскетбол	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
33.	Строевые упражнения Переход с шага на месте на ходьбу в колонны и шеренге.	1	Вводный	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения Соблюдение техники безопасности на уроках		
34.	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) силой ; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д).	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
35.	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) силой ; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
36.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
37.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		

38.	Эстафеты с элементами гимнастики	1	Совершенство ЗУН	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
39.	Учёт подтягивание в висе(мал), подтягивание в висе лежа(дев)	1	зачётный	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
40.	Лазание по канату в два приема	1	Совершенство ЗУН	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
41.	Прикладные упражнения	1	Совершенство ЗУН	Уметь: выполнять, строевые упражнения		
42.	Прикладные упражнения	1	Совершенство ЗУН	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
43.	Прикладные упражнения	1	Совершенство ЗУН	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
44.	Акробатические упражнения	1	Совершенство ЗУН	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения		
45.	Акробатические упражнения	1	Совершенство ЗУН	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках		
46.	Учёт техники кувырка вперед и назад Опорный прыжок	1	Учётный	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценка техники кувырка вперед и назад		
47.	Учёт техники стойки на голове и руках Мост и поворот в упор стоя на одном оклене	1	Учётный	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках		
48.	Учёт техники опорного прыжка	1	Учетный	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценка техники стойки на лопатках		
49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки	1	Совершенство ЗУН	Уметь: Правильно подбирать обувь и лыжи. Передвигаться попеременным двушажным ходом Передвигаться попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом. Правильно передавать эстафету		

	Попеременный двушажный ход					
50.	Оценить технику попеременного двушажный ход.	Т	Учетный	<i>Уметь:</i> выполнять кувьрки, стойку на лопатках .Оценка техники стойки на лопатках		
51.	Одновременный двушажный ход.	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> Передвигаться попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом. Правильно передавать эстафету		
52.	Оценить технику Одновременногодвушажного хода	1	Учетный	<i>Уметь:</i> Передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом		
53.	Эстафеты на лыжах	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> Передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом		
54.	Эстафеты с этапом до 300 м	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> Передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом		
55.	Одновременный одношажный ход.		Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> Передвигаться одновременным бесшажным ходом. Правильно рассчитывать силы по дистанции		
56.	Переход с одного хода на другой	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> Передвигаться одновременным бесшажным ходом. Передавать эстафету		
57.	Эстафеты на лыжах	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> Соблюдать дистанцию		
58.	Оценит технику перехода с одного хода на другой	1	Учётный	<i>Уметь:</i> . Соблюдать дистанцию		
59.	Одновременный бесшажный ход	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> Подниматься на склон полу елочкой. Соблюдать дистанцию		
60.	Оценить технику Одновременного бесшажного хода	1	Учётный	<i>Уметь:</i> Подниматься на склон полу елочкой. Соблюдать дистанцию		
61.	Попеременный четырёхшажный ход	1	Совершенство	<i>Уметь:</i> Подниматься на склон елочкой. Соблюдать дистанцию		

			ие ЗУН			
62.	Попеременный четырёхшажный ход	1	Учётный	Уметь совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию		
63.	Подвижные игры на лыжах	1	Совершенство вание ЗУН	Уметь совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию		
64.	Преодоление контруклонов	1	Совершенство вание ЗУН	Уметь: совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию		
65.	Оценка техники преодоление контруклонов	1	Учётный	Уметь: Соблюдать дистанцию		
66.	Лыжные гонки 2 км (мал) 1,5 км (дев)	1	Учётный	Уметь :Соблюдать дистанцию		
67.	Коньковый ход	1	Совершенство вание ЗУН	Уметь: Соблюдать дистанцию		
68.	Коньковый ход	1	Совершенство вание ЗУН	Уметь: правильное распределение физической силы на дистанции		
69.	Коньковый ход	1	Учётный	<i>Уметь: бег в равномерном темпе</i>		
70.	Перемещение игрока. Стойка. Т.Б.	1	Совершенство вание ЗУН	<i>Уметь: бег в равномерном темпе</i>		
71.	. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	Совершенство вание ЗУН	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
72.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	Учётный	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
73.	Нападающий удар при встречных передачах	1	Совершенство вание ЗУН	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
74.	Оценка техники нападающего удара при	1	Учётный	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		

	встречных передачах					
75.	Учебная игра в волейбол	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
76.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
77.	Оценка техники нижней прямой подачи, прием подачи.	1	Учётный	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
78.	.Игра по упрощенным правилам	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
79.	Приём мяча, отраженного сеткой	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
80.	Игра в нападении через третью зону	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
81.	Учебная игра в волейбол	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
82.	Приём мяча снизу в группе	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
83.	Игра в нападении через 3 ю зону	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
84.	Учебная игра в волейбол	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
85.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
86.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1	Учётный	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		

87.	Учебная игра в волейбол	1	Совершенство ЗУН			
88.	Бег в равномерном темпе . Специальные беговые упражнения.	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
89.	Бег в равномерном темпе . Специальные беговые упражнения.	1	Учётный	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
90.	Преодоление вертикальных препятствий	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
91.	Преодоление вертикальных препятствий Спортивная игра	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
92.	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
93.	Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев)	1	Учётный	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
94.	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон.	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
95.	Бег по дистанции	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
96.	Эстафетный бег.	1	Учётный	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
97.	Бег на результат (60 м).	1	Учётный	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта		
98.	Финиширование	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта		
99.	Прыжок в высоту с 11– 13 беговых шагов.	1	Совершенство ЗУН	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта		

100	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1	Совершенство вание ЗУН	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта		
101	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1	Учётный	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность		
102	Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов в коридор	1	Учётный	Уметь: играть по правилам		
	ИТОГО		102			

Учётный

Совершенствование ЗУН