

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
	<b><i>Гимнастика</i></b>	
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	<b><i>Планка для прыжков в высоту</i></b>	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	<b>Средства доврачебной помощи</b>	
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
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>5</b>	<b>97</b>

## 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><b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;.</p> <p><b>Описывать технику</b> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p>		
2.	Бег по дистанции (70 -80)	1	Совершенствование ЗУН	<p><b>Уметь:</b> 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><b>Описывать технику</b> 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><b>Уметь:</b> правильно выполнять передачу эстафетной палочки</p> <p>Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать технику</b> 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><b>Уметь:</b> 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><b>Описывать технику</b> 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		

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

**Учётный**

**Совершенствование ЗУН**