Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г. Хабаровска

«Лицей инновационных технологий»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПРИНЯТОна заседании Педагогического советаПротокол № 1от « » августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНОПриказ № от «» сентября 2023г.Директор В.В. Полозова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |

Рабочая программа по физической культуре

8 классов

Составитель:

 Учитель физической культуры

Плаксий А.А.

2023-2024 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка………………………………………………………………………………………………………………. 3

2. Содержание тем учебного курса…………………………………………………………………………………………………… 4

3. Требования к уровню подготовки обучающихся…………………………………………………………………………………. 9

4. Контроль уровня обучаемости……………………………………………………………………………………………………… 12

5. Перечень учебно-методического обеспечения…………………………………………………………………………………….. .12

6. Календарно- тематическое планирование ………………………………………………………………………………………… 13

 1.Пояснительная записка

 Рабочая программа по физической культуре для 8 класса лицея инновационных технологий г. Хабаровска составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Устава муниципального автономного общеобразовательного учреждения города Хабаровск «Лицей инновационных технологий»;

- Образовательной программы МАОУ «Лицей инновационных технологий» на 20223-2024 учебный год;

- Учебного плана МАОУ «Лицей инновационных технологий» на 2023-2024 учебный год;

- Годового календарного учебного графика МАОУ «Лицей инновационных технологий» на 2023-2024 учебный год:

- Программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений под редакцией А.П. Матвеева утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного образования.

 Концепция и содержание данной рабочей программы направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре.

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

 При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов комплекса «Готов к труду и обороне», а также участие лицея в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, городских легкоатлетических эстафетах).

 В соответствии со стандартами основного общего образования программа 8 класса продолжает школьный курс, начатый в 7 классе.

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

 Основные задачи курса:

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2.Содержание и тематическое планирование курса:

Программа рассчитана на 2 часа в неделю

1 четверть - 8 недель, 16 уроков

2 четверть – недель, 16 уроков

3 четверть - 11 недель, 22 уроков

4 четверть – недели, 14 урока

Итого:-34 недели, 68уроков

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре для 8-х классов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| Легкая атлетика | 8 |  | 4 | 9 |
| Гимнастика  |  | 14 | 2 | 8 |
| Спортивные игрыПодвижные игры | 8 | 1 | 14 |  |
| Всего: 68 часа | 16 | 16 | 20 | 14 |

|  |
| --- |
|  Распределение учебного материала по четвертям. |
| 1 четверть - 16 ч.Легкая атлетика (8 ч.)Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.Правила соревнований по виду спорта легкая атлетика.Физическая культура и здоровый образ жизни.От значка ГТО к Олимпийским медалям.Строевые упражнения (повороты на месте; перестроение в шеренге).Бег 60м, 100м. с низкого старта.Бег 2000 м. (без учета времени) (с учетом времени).Метание мяча на дальность с разбега (150 гр.).Прыжки в длину с места и с разбега.Кроссовый бег с преодолением препятствий.Легкоатлетические эстафеты.Волейбол (6ч.)Правила безопасности на уроках волейбола.Правила игры.Передача мяча снизу партнеру.Передача мяча сверху партнеру.Верхняя прямая подача.Многократные передачи мяча сверху.Передачи мяча сверху с перемещением.Отбивание мяча кулаком.Подача мяча в заданную точку.Блок.Нападающий удар.Учебная игра.Баскетбол (2ч.)Ведение мяча.Передачи мяча на месте и в движении.Бросок в кольцо одной рукой от плеча, головы.Бросок с двух шагов.Персональная защита.Учебная игра.2 четверть (16ч.)Баскетбол (1ч.)Ведение мяча.Передачи мяча на месте и в движении.Бросок в кольцо одной рукой от плеча, головы.Бросок с двух шагов.Персональная защита.Учебная играГимнастика (15 ч.)Правила безопасности на уроках гимнастики.Правила соревнований по виду спорта гимнастика.Физическая культура.Лазание по канату.Упражнение на равновесие.Наклоны вперед из положения сидя.Поднимание и разгибание туловища из положения, лежа на спине (пресс).Кувырок (вперёд, назад).Стойка на лопатках.Упражнения на перекладине.Опорный прыжок (через коня).Полоса препятствий.Длинный кувырок.Упражнения на бревне.Акробатическая комбинация.Круговая тренировка.Атлетическая гимнастика. Акробатика в парах.Висы и махи.3 четверть -22 ч.Волейбол (5ч.)Техника безопасности на уроках волейбола.Основные понятия, терминология.Передача мяча в парах (сверху и снизу).Передачи в парах через сетку.Верхняя прямая подача.Вторая передача.Нападающий удар. Блок.Взаимодействие игроков в защите и нападении.Учебная игра.Баскетбол (9 ч.)Техника безопасности на уроках баскетбола.Основные понятия, терминология.Базовые понятия, имитация движения.Стойка и перемещения игрока по баскетбольной площадке.Ловля и передача мяча одной, двумя руками на месте и в движении.Ведения мяча с изменением направления.Броски мяча одной и двумя руками в кольцо.Взаимодействие в парах и тройках.Учебная игра.Легкая атлетика (4 ч.)Метание набивного мяча из-за головы.Челночный бег. Прыжок в длину с места.Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.Гимнастика 4 ч.)Подтягивание.Прикладная гимнастика. Комплекс гимнастическими скамейками.4 четверть -14 ч.Гимнастика (8 ч.)Правила безопасности на уроках гимнастикиСтроевые упражнения.Полоса препятствий.Элементы круговой тренировки.Гимнастическая полоса препятствий.Подтягивание.Поднимание туловища, количество раз за 1 мин.Легкая атлетика (9ч.)Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.Правила соревнований по виду спорта легкая атлетика.Прыжок в длину с места.Челночный бег 3х10.Бег 1000 м.Бег 2000мКроссовый бег – преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий.Метание мяча на дальность с разбега.Бег 60 м.Развитие быстроты, ловкости и координации.Подвижные и спортивные игры. |

3.Требования к уровню подготовки обучающихся.

 В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России.

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психа-функциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной дисциплины, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

 Демонстрировать:

|  |  |
| --- | --- |
|  Контрольное упражнение |  ПОКАЗАТЕЛИ |
|  учащиеся |  мальчики |  девочки |
|  оценка |  5 |  4 |  3 |  5 |  4 |  3 |
|  Челночный бег 3х10 м., сек. |  8.0 |  8.7 |  9.0 |  8.6 |  9.4 |  9.9 |
|  Бег 60м., сек. |  8.5 |  9.2 |  10.0 |  9.4 |  10.0 |  10.5 |
|  Бег 1000м., мин., сек. |  3.40 |  4.10 |  4.40 |  4.10 |  4.40 |  5.10 |
|  Бег 2000м., мин., сек. |  8.20 |  9.20 |  9.45 |  10.00 |  11.20 |  12.05 |
|  Прыжок в длину с места |  210 |  200 |  180 |  180 |  170 |  155 |
|  Подтягивание на высокой   |  11 |  9 |  6 |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  32 |  27 |  22 |  20 |  15 |  10 |
| Наклон вперед из положения сидя |  13 |  11 |  6 |   20 |  15 |  13 |
| Подъем туловища из положения лежа количество раз за 1 мин. |  50 |  45 |  40 |  40 |  35 |  26 |
| Метание мяча на дальность |  40 |  35 |  32 |  35 |  32 |  30 |

4. Контроль уровня обучености.

 Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко; отказ от выполнения

двигательного действия; неготовность к уроку (отсутствие формы).

 5. Перечень учебно-методического обеспечения.

1.Федеральный государственный образовательный стандарт.

2.Матвеев А.П., Петрова Т.В. Программы для общеобразовательных учреждений: Физическая культура. 1-11 классы. М.: Дрофа, 2018г.

3.Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе [Текст]: учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Г. Н. Германов. - Воронеж : Истоки, 2007. - 603 с. - ISBN 978 - 5 - 88242 - 576 - 9.

4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. Москва. Вако. 2013 г.

5.Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2002г.

6.Календарно- тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  8 |  9 |
| № Урока | Тема урока | Элементы содержания | Формируемые умения | Оборудования и средства обучения | Вид учета | Дата проведениязанятия | Корректировка |
| план | факт | Домашнее задание |
| 8а | 8б |  | 8а | 8б |  |
| 1 | Легкая атлетика-техника безопасности на занятиях физической культурыБег 60 м | Легкая атлетика-Определение физической нагрузки,-правила безопасности на уроках легкой атлетики-ОРУ в движении-Бег 60м-СБУ-бег с ускорениями из различных положений-эстафеты  | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м | Бита бейсбольная, теннисный, футбольный мяч, секундомер | Текущий | 6.09 | 5.09 |  |  |  |  |  | Составить индивидуальный комплекс утренней гимнастики. |
| 2 | Бег 60м- стартовый разбег, бег по дистанции | -ПБ на уроках л. атлетики-Строевые упражнения-Комплексы упражнений без предмета-Бег 60м с низкого старта-СБУ-ускорения из различных положений-мини футбол, лаптаПрыжок в длину с места | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 100 м, прыгать в длину с места | Бита бейсбольная, теннисный, футбольный мяч, секундомер, рулетка. | Текущий | 8.09 | 8.09 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  Бег 60м- финиширование, бег на результат. | -строевые упр-я на месте-ОРУ-СБУ-СПУ-Бег 60 м-движение по дистанции-мини-футбол, лапта | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 100 м, | Бита бейсбольная, теннисный, футбольный мяч, секундомер, рулетка. | Текущий | 14.09 | 14.09 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Метание мяча на дальность | - перестроение в движении-ОРУ-СБУ-СПУ-Бег 60м финиширование-кроссовый бег с преодолением препятствий-много скоки -эстафеты-упражнения на восстановление | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м, | Бита бейсбольная, теннисный, футбольный мяч, секундомер, рулетка. | Текущий | 16.09 | 15.09 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег по пересеченной местности, метание мяча на дальность – замах. | -Строевой шаг, передвижение в колонне, перестроение-ОРУ-СБУ-СПУ-Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий-Метания мяча 150 -Челночный бег 3х10-мини-футбол, лапта. | Уметь пробегать в равномерном темпе, преодолевать во время кросса препятствия | Бита бейсбольная, теннисный, футбольный мяч, секундомер, рулетка. | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Гладкий бег до 2000 метров, метание мяча. | \_строевые упр-я-СПУ-СБУ-ОРУ-гладкий Бег 2000м-Метания мяча 150 -мини-футбол, лапта | Уметь пробегать в равномерном темпе, преодолевать во время кросса препятствия | Бита бейсбольная, теннисный, футбольный мяч, секундомер, рулетка. | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Бег до 2000 метров, прыжок в длину.  | -строевые упр-я на месте-СПУ-СБУ-ОРУ-Бег до 2000м-Прыжки в длину -Игра «Перестрелка» | Уметь пробегать в равномерном темпе, прыгать в длину с места | Бита бейсбольная, теннисный, футбольный мяч, секундомер, рулетка. | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Кроссовый бег. Преодоление вертикальных препятствий. | -Строевой шаг, передвижение в колонне, перестроение-ОРУ-СБУ-СПУ- бег по пересеченной местности-преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий-Прыжки в длину с места-Игра «Перестрелка»-Лапта | Уметь пробегать в равномерном темпе, преодолевать во время кросса препятствия | Бита бейсбольная, теннисный, футбольный мяч, секундомер, рулетка. | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху. | Волейбол-Строевой шаг, передвижение в колонне, перестроение-ОРУ на месте-Т.Б. па занятиях волейболом-ОРУ силовой направленности-Прием и передача мяча сверху в парах-подача мяча-Учебная игра | Уметь выполнять технические действия | Мячи волейбольные, сетка волейбольная. | Текущий |  |  |  |  |  |  |  | Составить комплекс упражнений для развития силы. |
| 10 | Верхняя прямая подача, прием передача мяча сверху | -перестроение в колоннах-ОРУ на месте-Упражнения для развития силы кистей-Прием и передача мяча сверху- прием мяча снизу-верхняя прямая подача-Учебная игра | Уметь выполнять технические действия | Мячи волейбольные, сетка волейбольная. | Текущий |  |  |  |  |  |  |  | Составить комплекс упражнений для развития силы |
| 11 | Прием мяча снизу после перемещения | -строевые упр-я на месте-ОРУ-Прием и передача мяча сверху-Отбивание мяча кулаком-Прием мяча снизу-Прием мяча снизу после перемещения-Передача мяча через сетку-верхняя прямая подача-Учебная игра | Уметь выполнять технические действия, знать правила волейбола. | Мячи волейбольные, сетка волейбольная. | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Прием мяча снизу после перемещения. | -Строевой шаг, передвижение в колонне, перестроение-ОРУ-Прием и передача мяча сверху-Отбивание мяча кулаком-Прием мяча снизу-Прием мяча снизу после перемещения-Передача мяча через сетку-верхняя прямая подача-Учебная игра | Уметь выполнять технические действия, знать правила волейбола. | Мячи волейбольные, сетка волейбольная. | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Вторая передача, нападающий удар, блок | -ору-спу-прием и передача мяча сверху--прием мяча снизу-вторая передача- нападающий удар: совершенствование-учебная игра | Уметь выполнять технические действия, знать правила волейбола. | Мячи волейбольные, сетка волейбольная. | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Вторая передача, нападающий удар, блок | -ОРУ-СПУ-прием и передача мяча сверху и снизу-вторая передача-нападающий удар у стенки-нападающий удар: совершенствование-игра в нападении, -учебная игра | Уметь выполнять технические действия, знать правила волейбола. | Мячи волейбольные, сетка волейбольная. | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Баскетбол. Передачи в движении в парах, бросок одной рукой от головы | -строевые упр-я на месте-ОРУ-Ведение мяча с изменением направления, попеременно левой, правой рукой, с поворотами и разворотами-Передачи в парах в движении-Передачи во встречном движении- бросок одной рукой от головы - разучивание-Штрафной бросок | Уметь выполнять технические действия, знать правила баскетбола. | Мячи баскетбольные | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Бросок одной рукой от головы, персональная защита. | -Строевой шаг, передвижение в колонне, перестроение-ОРУ-Ведение мяча-Передачи в парах-Передачи во встречном движенииПередачи в движении в парах-передачи в движении в тройках- бросок одной рукой от головы-Штрафной бросок- персональная защита-Учебная игра | Уметь выполнять технические действия, знать правила баскетбола. | Мячи баскетбольные | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Бросок с двух шагов после передачи. | -перестроения на месте-ОРУ-Ведение мяча с заданиямиБросок с двух шагов- бросок с двух шагов после передачиБроски из- под щита- персональная защита-Учебная игра | Уметь выполнять технические действия, знать правила баскетбола. | Мячи баскетбольные | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Гимнастика.Полоса препятствий - разучивание. | Гимнастика-ТБ на уроках гимнастики-Базовые понятия физической культуры-СУ на месте-ОРУ-Упражнения общефизической направленности-Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках-полоса препятствий -Эстафеты- перестрелка | Уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения, преодолевать полосу препятствий, выполнять строевые упражнения, проводить разминку. | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки | текущий |  |  |  |  |  |  |  | Составить комплекс для развития гибкости. |
| 19 | Полоса препятствий – закрепление. Длинный кувырок. | -Строевые упражнения,,-ОРУ-Упражнения для развития гибкости-Упражнения общефизической направленности-длинный кувырок- преодолением гимнастической полосы препятствий закрепление-перестрелка | Уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения, преодолевать полосу препятствий, выполнять строевые упражнения, проводить разминку | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Опорный прыжок. Полоса препятствий | -Строевые упражнения-ОРУ-Упражнения для формирования правильной осанки-Упражнения со скакалками-Упражнения общефизической направленности-стойки на голове и руках-мальчики: согнув ноги через коня-Девочки: прыжки боком с поворотом 90 гр..-Эстафеты с преодолением гимнастической полосы препятствий | Уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения, преодолевать полосу препятствий, выполнять строевые упражнения, проводить разминку | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Опорный прыжок, лазание по канату | -Строевые упражнения-ОРУ-Упражнения для формирования правильной осанки-Упражнения со скакалками-Упражнения общефизической направленности-Стойки на голове и руках-Лазание по канату-Мальчики - согнув ноги через коня-Девочки прыжки с поворотом-,,Перестрелка,, | Уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения, преодолевать полосу препятствий, выполнять строевые упражнения, проводить разминку | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Опорный прыжок, лазание по канату | -Строевые упражнения-Мост из положения стоя-ОРУ-Упражнения для развития гибкости-Лазание по канату-Упражнения общефизической направленности-Стойки на голове и руках-Мальчики - согнув ноги через коня-Девочки прыжки ноги врозь через козла в ширину-игра Баскетбол | Уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения, преодолевать полосу препятствий, выполнять строевые упражнения, проводить разминку | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Длинный кувырок. Мост из положения стоя. | -Строевые упражнения-ОРУ-Упражнения для развития гибкости-Упражнения для формирования правильной осанки-Упражнения общефизической направленности-Длинный кувырок-Лазание по канату-мост из положения стоя-перестрелка | Уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения, преодолевать полосу препятствий, выполнять строевые упражнения, проводить разминку | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Подъем в упор переворотом махом, упражнения на бревне. | -Строевые упражнения – перестроения в движении-ОРУ-Упражнения для развития гибкости-Упражнения для формирования правильной осанки-Упражнения общефизической направленности-подъем в упор переворотом махом-упражнения на бревне – прыжки на одной-перестрелка | Уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения, преодолевать полосу препятствий, выполнять строевые упражнения, проводить разминку | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Подъем в упор переворотом махом и силой, упражнения на бревне | Строевые упражнения – перестроения в движении-ОРУ-Упражнения для развития гибкости-Упражнения для формирования правильной осанки-Упражнения общефизической направленности-подъем в упор переворотом махом и силой-упражнения на бревне – прыжки на одной, полу присед-перестрелка | Уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения, преодолевать полосу препятствий, выполнять строевые упражнения, проводить разминку | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Подъем в упор переворотом махом и силой, упражнения на бревне. | Строевые упражнения – перестроения в движении-ОРУ-Упражнения для развития гибкости-Упражнения для формирования правильной осанки-Упражнения общефизической направленности-подъем в упор переворотом махом и силой-упражнения на бревне – прыжки на одной, полу присед, сед углом-Перестрелка, Два мяча | Уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения, преодолевать полосу препятствий, выполнять строевые упражнения, проводить разминку | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Правила и техника выполнения тестов ГТО: челночный бег.  | " Строевые упражнения – перестроения в движении-ОРУ для развития гибкости-круговая тренировка-челночный бег 3х10 метров-игра Баскетбол | Уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения, преодолевать полосу препятствий, выполнять строевые упражнения, проводить разминку | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки | Текущий |  |  |  |  |  |  |  | Составить комплекс круговой тренировки для домашнего выполнения. |
| 28 | Круговая тренировка. Акробатическая комбинация. | -ОРУ-Строевые упражнения-круговая тренировка-акробатическая комбинация из ранее изученных элементов -Игра "Перестрелка", "Мяч капитану" | Уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения, преодолевать полосу препятствий, выполнять строевые упражнения, проводить разминку | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки | текущий |  |  |  |  |  |  |  | Составить комплекс круговой тренировки для домашнего выполнения. |
| 29 | Разучить комплекс атлетической гимнастики | ОРУ с медицин болом-передвижения строевым шагом-атлетическая гимнастика как система знаний для формирования стройной фигуры-разучить комплекс атлетической гимнастики- игра Перестрелка | Уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения, преодолевать полосу препятствий, выполнять строевые упражнения, проводить разминку | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Атлетическая гимнастика. Акробатика в парах. | -Строевые упражнения-ОРУ-Упражнения для развития гибкости-Упражнения для формирования правильной осанки-выполнить комплекс атлетической гимнастики-акробатические упражнения в парах-игра перестрелка  | Уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения, преодолевать полосу препятствий, выполнять строевые упражнения, проводить разминку | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Подтягивание, пресс, прыжок в длину с места | -Строевые упражнения-ОРУ для развития гибкости и подвижности суставов-подтягивание на высокой перекладине – мальчики-подымание туловища из положения лежа на спине – девочки-прыжок в длину с места-игра Баскетбол | Уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения, преодолевать полосу препятствий, выполнять строевые упражнения, проводить разминку | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Атлетическая гимнастика как комплекс для развития силы. | Строевые упражнения-ОРУ-Упражнения для развития гибкости-Упражнения общефизической направленности-разучить комплекс атлетической гимнастики-игра “баскетбол”. | Уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения, преодолевать полосу препятствий, выполнять строевые упражнения, проводить разминку | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Волейбол. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. | -Строевой шаг, передвижение в колонне, перестроение-ОРУ на месте-Т.Б. па занятиях волейболом-ОРУ силовой направленности-Прием и передача мяча сверху в парах-подача мяча-Учебная игра | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, сетка волейбольная. | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Верхняя прямая подача, прием передача мяча сверху | -перестроение в колоннах-ОРУ на месте-Упражнения для развития силы кистей-Прием и передача мяча сверху- прием мяча снизу-верхняя прямая подача-Учебная игра | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. | Мячи волейбольные, сетка волейбольная. | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Прием мяча снизу после перемещения | -строевые упр-я на месте-ОРУ-Прием и передача мяча сверху-Отбивание мяча кулаком-Прием мяча снизу-Прием мяча снизу после перемещения-Передача мяча через сетку-верхняя прямая подача-Учебная игра | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, сетка волейбольная. | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Прием мяча снизу после перемещения. | -Строевой шаг, передвижение в колонне, перестроение-ОРУ-Прием и передача мяча сверху-Отбивание мяча кулаком-Прием мяча снизу-Прием мяча снизу после перемещения-Передача мяча через сетку-верхняя прямая подача-Учебная игра | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. | Мячи волейбольные, сетка волейбольная. | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Вторая передача, нападающий удар, блок | -ору-спу-прием и передача мяча сверху--прием мяча снизу-вторая передача- нападающий удар: совершенствование-учебная игра | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, сетка волейбольная. | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Вторая передача, нападающий удар, блок | -ОРУ-СПУ-прием и передача мяча сверху и снизу-вторая передача-нападающий удар у стенки-нападающий удар: совершенствование-игра в нападении, -учебная игра | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, сетка волейбольная. | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Баскетбол. Ведение мяча, передачи в парах в движении. | Баскетбол-Строевой шаг, передвижение в колонне, перестроение-ОРУ-Т.Б. на занятиях баскетболом-Ведение мяча с изменением направления-Передачи в парах в движении-Штрафной бросок-Учебная игра | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Передачи в движении в парах, бросок одной рукой от головы | -строевые упр-я на месте-ОРУ-Ведение мяча с изменением направления, попеременно левой, правой рукой, с поворотами и разворотами-Передачи в парах в движении-Передачи во встречном движении- бросок одной рукой от головы - разучивание-Штрафной бросок | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Бросок одной рукой от головы, персональная защита. | Строевой шаг, передвижение в колонне, перестроение-ОРУ-Ведение мяча-Передачи в парах-Передачи во встречном движенииПередачи в движении в парах- бросок одной рукой от головы- персональная защита-Учебная игра | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Бросок с двух шагов, персональная защита. | -Строевой шаг, передвижение в колонне, перестроение-ОРУ-Ведение мяча-Передачи во встречном движении-бросок с двух шагов-броски из под щита с отскоком и без- бросок с двух шагов-Учебная игра | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Бросок с двух шагов с сопротивлением | перестроения на месте-ОРУ-Ведение мяча с заданиями-Бросок с двух шагов- бросок с двух шагов после передачи-бросок с двух шагов с сопротивлением-Броски из- под щита- персональная защита-Учебная игра | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Взаимодействие при игре в обороне, игра два против трех. | перестроения на месте-ОРУ-Ведение мяча с заданиями-Бросок с двух шагов- бросок с двух шагов после передачи-бросок с двух шагов с сопротивлением-Броски из- под щита-игра в обороне двое против трех- персональная защитаВзаимодействие при игре в обороне, игра два против трех -Учебная игра | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Переход из обороны в атаку. Учебная игра | перестроения на месте-ОРУ-Ведение мяча с заданиями-Бросок с двух шагов- бросок с двух шагов после передачи-бросок с двух шагов с сопротивлением-Броски из- под щита-игра в обороне двое против трех- персональная защитаВзаимодействие при игре в обороне, игра два против трех -Учебная игра | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Переход из обороны в атаку. Учебная игра | перестроения на месте-ОРУ-Ведение мяча с заданиями-Бросок с двух шагов- бросок с двух шагов после передачи-бросок с двух шагов с сопротивлением-Броски из- под щита-игра в обороне двое против трех- персональная защитаВзаимодействие при игре в обороне, игра два против трех -Учебная игра | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Прыжок в высоту способом перешагивание. | Строевые упражнения-ОРУ-упражнения для развития прыгучести, подвижности тазобедренного сустава, гибкости-прыжок в высоту с 5-9 шагов разбега -подвижные игры | Уметь прыгать в высоту способом перешагивания с 7 – 9 шагов разбега. | Стойки, планка для прыжков в высоту, рулетка | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Прыжок в высоту способом перешагивание, разбег и отталкивание. | Строевые упражнения-ОРУ-упражнения для развития прыгучести, подвижности тазобедренного сустава, гибкости-прыжок в высоту с 5-9 шагов разбега -подвижные игры | Уметь прыгать в высоту способом перешагивания с 7 – 9 шагов разбега. | Стойки, планка для прыжков в высоту, рулетка | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Прыжок в высоту способом перешагивание | Строевые упражнения-ОРУ-упражнения для развития прыгучести, подвижности тазобедренного сустава, гибкости-прыжок в высоту с 5-9 шагов разбега -подвижные игры | Уметь прыгать в высоту способом перешагивания с 7 – 9 шагов разбега. | Стойки, планка для прыжков в высоту, рулетка | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Прыжок в высоту способом перешагивание на максимальный результат. | Строевые упражнения-ОРУ-упражнения для развития прыгучести, подвижности тазобедренного сустава, гибкости-прыжок в высоту с 5-9 шагов разбега на максимальный результат-подвижные игры | Уметь прыгать в высоту способом перешагивания с 7 – 9 шагов разбега. | Стойки, планка для прыжков в высоту, рулетка | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Прикладная гимнастика. Комплекс гимнастическими скамейками. | Строевые упражнения-ОРУ-Упражнения для развития гибкости-Упражнения общефизической направленности-ОФП-комплекс групповых упражнений с гимнастическими скамейками-подвижные игры | Выполнять комплекс. | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки, мячи гимнастические. | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Прикладная гимнастика. Комплекс с гимнастическими мячами. | Строевые упражнения-ОРУ-Упражнения для развития гибкости-Упражнения общефизической направленности-ОФП-комплекс групповых упражнений с гимнастическими скамейками- комплекс с гимнастическими мячами-подвижные игры | Выполнять комплекс | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки, мячи гимнастические. | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Атлетическая гимнастика – выполнить разученный комплекс. | Строевые упражнения-ОРУ-Упражнения для развития гибкости-Упражнения общефизической направленности-разучить комплекс атлетической гимнастики-игра “Слон”, “Чехарда”. | Выполнять комплекс | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки, мячи гимнастические. | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Атлетическая гимнастика – выполнить разученный комплекс. | Строевые упражнения-ОРУ-Упражнения для развития гибкости-Упражнения общефизической направленности-разучить комплекс атлетической гимнастики-игра “Слон”, “Чехарда”, баскетбол. | Выполнять комплекс | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки, мячи гимнастические. | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Круговая тренировка, подвижные игры. | - Строевые упражнения-ОРУ-Упражнения для развития гибкости-Упражнения общефизической направленности-круговая тренировка-подтягивание-лазание по канату без помощи ног-поднимание туловища-Баскетбол | Выполнять комплекс | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки, мячи гимнастические | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Гимнастическая полоса препятствий | - Строевые упражнения-ОРУ-Упражнения для развития гибкости-Упражнения общефизической направленности-поднимание туловища-подтягивание-круговая тренировка-лазание по канату -гимнастическая полоса препятствий с лазанием, перелазанием, переноской тяжестей и партнеров-Баскетбол | Выполнять комплекс | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки, мячи гимнастические. | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Правила и техника выполнения тестов ГТО: подтягивание. | -Строевые упражнения-ОРУ на развитие гибкости-подтягивание – контроль-игра в ранее изученные подвижные игры | Выполнять норматив. | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки, мячи гимнастические | контрольный |  |  |  |  |  |  |  | Бег в среднем темпе до 2000м. |
| 58 | Правила и техника выполнения тестов ГТО: поднимание туловища, количество раз за 1 мин. | -Строевые упражнения-ОРУ на развитие гибкости-подтягивание -поднимание туловища – количество раз за одну минуту - контроль-игра в ранее изученные подвижные игры | Выполнять норматив. | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический, скамейки, скакалки, мячи гимнастические | контрольный |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Челночный бег 3х10 метров –контроль. | -Строевые упражнения-ОРУ на развитие гибкости-подтягивание -поднимание туловища -прыжок в длину с места -челночный бег 3х10 метров - контроль-игра в ранее изученные подвижные игры. | Выполнять норматив. | перекладина, маты, , скамейки, скакалки, рулетка, секундомер. | контрольный |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Кроссовый бег. Преодоление вертикальных препятствий. | -Строевой шаг, передвижение в колонне, перестроение-ОРУ-СБУ-СПУ- бег по пересеченной местности-преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий-Прыжки в длину с места-Лапта, футбол | Уметь пробегать в равномерном темпе, преодолевать во время кросса препятствия | Бита бейсбольная, теннисный, футбольный мяч, секундомер, рулетка. | Текущий |  |  |  |  |  |  |  | Бег в среднем темпе до 2000м. |
| 61 | Кроссовый бег. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | -Строевой шаг, передвижение в колонне, перестроение-ОРУ-СБУ-СПУ- бег по пересеченной местности-преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий-Прыжки в длину с места-Лапта, футбол | Уметь пробегать в равномерном темпе, преодолевать во время кросса препятствия | Бита бейсбольная, теннисный, футбольный мяч, секундомер, рулетка. | текущий |  |  |  |  |  |  |  | Бег в среднем темпе до 2000м. |
| 62 | Бег 2000– контроль. | строевые упр-я на месте-СПУ-СБУ-ОРУ-Бег 2000м на время-упражнения на восстановление | Уметь выполнять норматив | Бита бейсбольная, теннисный, футбольный мяч, секундомер, рулетка. | контрольный |  |  |  |  |  |  |  | Бег в среднем темпе до 2000м. |
| 63 | Правила и техника выполнения тестов ГТО: метание мяча на дальность | строевые упр-я на месте-СПУ-СБУ-ОРУ-Бег 2000м на время-упражнения на восстановление | Уметь выполнять норматив | Бита бейсбольная, теннисный, футбольный мяч, секундомер, рулетка. | текущий |  |  |  |  |  |  |  | Бег в среднем темпе до 2000м. |
| 64 | Метание мяча на дальность – контроль. | строевые упр-я на месте-СПУ-СБУ-ОРУ-Бег 2000м-упражнения на восстановлениеметание мяча на дальность - контроль.-Лапта, футбол | Уметь выполнять норматив | Бита бейсбольная, теннисный, футбольный мяч, секундомер, рулетка. | контрольный |  |  |  |  |  |  |  | Бег в среднем темпе до 2000м. |
| 65 | Бег 60 метров, совершенствование техники. | ОР и СБУ-бег 60 метров – совершенствование техники-упражнения на восстановление-подвижные игры | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м | Бита бейсбольная, теннисный, футбольный мяч, секундомер, рулетка. | текущий |  |  |  |  |  |  |  | Бег в среднем темпе до 2000м. |
| 66 | Бег 1000 метров на результат | ОР и СБУ-бег 1000 метров на результат-мини-футбол, лапта | Уметь выполнять норматив | Бита бейсбольная, теннисный, футбольный мяч, секундомер, рулетка. | контрольный |  |  |  |  |  |  |  | Бег в среднем темпе до 2000м. |
| 67 | Развитие быстроты, ловкости и координации. | -ОРУ-СБУ-СПУ- бег по пересеченной местности с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий-подвижные и спортивные игры | Выполнять упражнения для развитие ловкости и координации. | Бита бейсбольная, теннисный, футбольный мяч, секундомер, рулетка. | текущий |  |  |  |  |  |  |  | Бег в среднем темпе до 2000м. |
| 68 | Развитие быстроты, ловкости и координации | -ОРУ-СБУ-СПУ- бег по пересеченной местности с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий-подвижные и спортивные игры | Выполнять упражнения для развитие ловкости и координации. | Бита бейсбольная, теннисный, футбольный мяч, секундомер, рулетка. | текущий |  |  |  |  |  |  |  | Бег в среднем темпе до 2000м. |