Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г. Хабаровска

«Лицей инновационных технологий»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО  на заседании Педагогического совета  Протокол № 1  от « » августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Приказ №  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 игры  Подвижные 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 игра    Гимнастика (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 гимнастики  Строевые 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 2000м  Кроссовый 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 проведения  занятия | | | | | | Корректировка |
| план | | | факт | | | Домашнее  задание |
| 8а | 8б |  | 8а | 8б |  |
| 1 | Легкая атлетика  -техника безопасности на занятиях физической культуры  Бег 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, лапта  Прыжок 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 движении  Передачи 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 заданиями  Бросок с двух шагов  - бросок с двух шагов после передачи  Броски 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 движении  Передачи 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 защита  Взаимодействие 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 защита  Взаимодействие 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 защита  Взаимодействие 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 восстановление  метание 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. |