Управление образования администрации МО «Заиграевский район»
МБОУ «Онохойская средняя общеобразовательная школа № 2»

Утверждаю Директор МБОУ Онохойской СОШ № 2 _____ Приказ №34/1 от «1» сентября 2014г.	Согласовано заместитель директора по УВР МБОУ_____ СОШ «1»сентября 2014г.	Программа рассмотрена и одобрена на заседании или МО, Протокол № 1 от «1» сентября 2014г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для учащихся 7 классов по физической культуре

учителя : Н.А.Нехорина.

Учебник: Физическая культура
Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич
Программа рассчитана на 3 часа

2014-15 Год.

Пояснительная записка

Программа подготовлена в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией Федерации и Федерального агентства по образованию. образования по заказу Министерства образования и науки Российской

Авторская программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, на основании которой разработана рабочая программа по физической культуре, 2011 года издания. Программа адресована муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению «Онохойская средняя общеобразовательная школа №2» для 5 – 9 классов.

Цели и задачи курса

Цель учебного предмета «Физическая культура» - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников и бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределения учебного материала, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- расширение *межпредметных связей,* ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчета 3 часа в неделю с V по IX класс, в том числе 16 часов для проведения контрольных упражнений и тестирования на класс.

Формы организации образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее занятия). **Уроки физической культуры** – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и

направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Технологии обучения

При организации образовательного процесса используются следующие педагогические технологии:

- объяснительно-иллюстративного обучения;

- Проблемного обучения
- Развития критического мышления учащихся;
- Учебной дискуссии;
- Педагогика сотрудничества;
- Гуманно-личностная;
- Игровые;
- Коллективного способа обучения;
- Групповые;
- Системы развивающего обучения с направленностью на развитие творческих качеств личности.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся

По окончанию учебного года учащиеся должны сформировать следующие компетенции:

- способность работать на уроках самостоятельно;
- способность проявлять инициативу;
- готовность замечать проблемы и искать их решения (в игровых видах спорта);
- способность осваивать какие-либо знания по собственной инициативе;
- умение принимать решения на основе здравых суждений.

Ключевые компетенции:

- ценностно-смысловые;
- общекультурные;
- учебно-познавательные;
- информационные;
- коммуникативные;
- социально-трудовые;
- компетенции личностного самосовершенствования.

Виды и формы контроля

В учебном процессе различают следующие виды контроля: оперативный, текущий, поэтапный.

На протяжении учебных занятий осуществляется оперативный контроль, который направлен на обеспечение целесообразного чередования деятельности и покоя, на оценку реакций на учебные и соревновательные нагрузки.

Текущий контроль проводится между занятиями на протяжении до одной недели, который позволяет получать данные

для определения новых задач, используемых средств, методов и сопутствующих им условий на предстоящих занятиях.

С помощью поэтапного контроля получают информацию о кумулятивном воздействии проводимых занятий.

Контроль за учебными занятиями заключается в систематической регистрации количественных значений.

Контроль за факторами внешней среды:

- погодные условия;
- состояние спортивных сооружений;
- качество спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы учета учебного процесса – журнал класса, дневник учителя.

Методы контроля – опрос, наблюдение, контрольные упражнения.

Требование к результатам обучения и освоению содержания курса

К концу учебного года учащиеся должны уметь:

* самостоятельно проводить занятия по развитию основных физических качеств;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
* тестировать двигательную подготовленность;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, уметь оказывать первую помощь при травмах;
* правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, техническими средствами физического воспитания.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения культуры;
- О способах и особенностях движения человека;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- О причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Лазание по канату на расстояние 6 м, с Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	190 12 -	175 - 18
К выносливости	Шестиминутный бег, м	1300	1100
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».
Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами.
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явление культуры,

способствующего развитие целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;

* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнение заданий;

* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразности и эстетической привлекательностью;

* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимание, интереса и уважение;

* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведение разнообразных форм занятий физической культурой, их планирование и содержательного наполнения;

* владение широким арсеналам двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельностью, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и Метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знание по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и

соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных

особенностей организма;

* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности, Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирование.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие приемы и команды.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча.

Коньки. Катание на коньках, повороты, остановка, катание спиной вперед.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, мини-футбол. *Игра по правилам.*

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета Ф.К.
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.3	Примерная программа по физической культуре основного общего образования	Д	
1.4	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень)		
1.5	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.6	Учебник по физической культуре	К	
1.7	Дидактические материалы по основным разделам и темам	Г	
1.8	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.9	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

2	**Демонстрационные печатные пособия**		
2.1	Таблицы по стандартам физического Развития и физической подготов-ти	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	**Экранно-звуковые пособия**		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предметам	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	**Технические средства обучения**		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	
4.2	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.3	Мегафон	Д	
4.4	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.5	Цифровая фотокамера	Д	
4.6	Мультимедиопроектор	Д	
4.7	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
5	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
Гимнастика			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	К	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья
5.12	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
5.13	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.14	Маты гимнастические	Г	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг)	Г	
5.16	Мяч малый (теннисный)	К	
5.17	Скакалка гимнастическая	К	
5.18	Мяч малый (мягкий)	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
5.21	Секундомер	Д	
5.22	Сетка для переноса малых мячей	Д	
Легкая атлетика			
5.23	Планка для прыжков в высоту	Д	

5.24	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.25	Барьеры легкоатлетические трениров-ые	Г	
5.26	Флажки разметочные	Г	
5.27	Лента финишная	Д	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.30	Номера нагрудные	Г	
	Спортивные игры		
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.32	Мячи баскетбольные	Г	
5.33	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.34	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.35	Стойки волейбольные	Д	
5.36	Сетка волейбольная	Д	
5.37	Мячи волейбольные	Г	
5.38	Табло перекидное	Д	
5.39	Ворота для мини-футбола	Д	
5.40	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.41	Мячи футбольные	Г	
5.42	Номера нагрудные	Г	
5.43	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Туризм		
5.44	Палатки туристские (двуместные)	Г	
5.45	Рюкзаки туристские	Г	
5.46	Комплект туристский бивуачный	Д	
	Измерительные приборы		
5.47	Пульсометр	Г	
5.48	Комплект динамометров ручных	Д	
5.49	Весы медицинские с ростомером	Д	
	Средства доврачебной помощи		
5.50	Аптечка медицинская	Д	
6	**Спортивные залы (кабинеты)**		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	**Пришкольный стадион (площадка)**		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр

К – комплект

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Примерный календарно тематический план-график по физической культуре для 8 классов
(при трех занятиях в неделю)

Первая четверть

Раздел учебной программы	Часы	Сентябрь – ноябрь Номера уроков 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27
Основы знаний		*В процессе уроков*
Легкая атлетика	6	
Кроссовая подготовка	6	
Баскетбол	12	
Мини-футбол	3	
Контрольные упражнения		+ + + +
Тестирование физической подготовленности		* *

Вторая четверть

Раздел учебной программы	Часы	Ноябрь – декабрь Номера уроков 28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Основы знаний		*В процессе уроков*																				
Мини-футбол	7																					
Гимнастика	14																					
Контрольные упражнения								+													+	+
Тестирование физической подготовленности															*							*

Третья четверть

Раздел учебной программы	Часы	Январь – март Номера уроков 49 51 53 55 57 59 61 50 52 54 56 58 60 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78
Основы знаний		*В процессе уроков*
Коньки	14	
Баскетбол	16	
Контрольные упражнения		+ + + +

Четвертая четверть

Раздел учебной программы	Часы	Апрель – май Номера уроков 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 102 104 105
Основы знаний		*В процессе уроков*
Легкая атлетика	12	
Волейбол	12	
Контрольные упражнения		+ + + + + +
Тестирование физической подготовленности		* *

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 класс

№	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обу-	Вид контроля	Д/з	Номер урока
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	**Легкая атлетика 6 часов**	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	**Знать** правила ТБ на уроках л/а. **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	•	Комплекс 1	1-1Сент.
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	**Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1	2- 1нед Сент.
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	**Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1	3-2нед Сент.
				Учетный	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**Уметь** пробегать 100 м с максимальной скоростью	Мальчики: 13-9,3; 10-9,6. Девочки: 10-9,8; 7-10,0	Комплекс 1	4-2нед Сент.
		Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	2	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	**Уметь** прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс 1	5-2нед Сент.
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	**Уметь** прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Мальчики: 400,380, 360. Девочки: 370,340,320	Комплекс 1	6-3нед Сент.

2	**Кроссовая подготовка 6 часов**	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	**Уметь** бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Ком- . плекс 1	7-3нед Сент.
				Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	**Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут		Комплекс 1	8-3нед Сент.
				Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	**Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут		Комплекс 1	9-4нед Сент.
				Совершенствование ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление'вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	**Уметь** бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолевать вертикальные препятствия		Комплекс 1	10-4нед Сент.
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1	11-4нед Сент.
				Учетный	Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут	Мальчики: 10,00. Девочки: 12,00	Комплекс 1	12-1нед Окт.

3	**Спортивные игры 22 часа**	Баскетбол	12	Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3	13-1нед окт.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3	14-1нед окт.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3	15-2нед окт.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3	16-2нед окт.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3	17-2нед окт.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением . Бросок одной рукой от плеча с места . Передача мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением . Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3	18-3нед окт.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением . Бросок одной рукой от плеча с места . Передача мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением . Личная защита. Учебная игра.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия		Ком-плекс 3	19-3нед окт

					Развитие координационных способностей.	в игре			
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением . Бросок одной рукой от плеча с места . Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением . Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3	20-3нед окт.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением . Бросок одной рукой от плеча с места . Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением . игровые задания 2*2,3*3,4*4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3	21-4нед окт.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением . Бросок одной рукой от плеча с места . Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением . игровые задания 2*2,3*3,4*4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3	22-4нед окт.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением . Бросок одной рукой от плеча с места . Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением . игровые задания 2*2,3*3,4*4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3	23-4нед окт.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3	24-1нед нояб.
		Мини-футбол	10	Изучение нового материала	Обучение передвижения игрока скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра «мяч из круга»	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу		Ком-плекс 2	25-1нед нояб.
				Совершен ствование ЗУН	Совершенствование передвижения игрока скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Эстафета с катанием набивного мяча.	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы		Ком-плекс 2	26-1нед нояб.
				Совершен ствовани	Совершенствование передвижения игрока скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и	Оценка техники удара по	Ком-плекс 2	27-1нед нояб.

				е ЗУН	стороной стопы и передней частью подъема. Применение разученных приемов в условиях игры.	катящемуся мячу внутренней стороной стопы	неподвижному и катящемуся мячу		
				Комбини-рованный	Совершенствование передвижения игрока скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Применение разученных приемов в условиях игры. Подвижные игры: «сквозь защиту противника», «воздушная эстафета»	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы		Ком-плекс 2	28-3нед ноябр.
				Изучение нового материала	Ведение мяча с обводкой препятствий. Жонглирование мячом: ногами, головой, на месте и в движении. Удары правой и левой ногой после отскока от земли. Эстафеты	**Уметь** выполнять удары левой и правой ногой по мячу после отскока от земли		Ком-плекс 3	29-3нед ноябр.
				Совершен ствование ЗУН	Ведение мяча с обводкой препятствий. Жонглирование мячом: ногами, головой, на месте и в движении. Удары правой и левой ногой после отскока от земли. Эстафеты	**Уметь** выполнять удары левой и правой ногой по мячу после отскока от земли		Ком-плекс 3	30-3нед ноябр.
				Комбини-рованный	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы: приземление летящего мяча. Эстафета с ведением мяча по кругу	**Уметь** выполнять остановку мяча		Ком-плекс 3	31-4нед ноябр.
				Комбини-рованный	Ведение мяча: ведение мяча в парах в различных направлениях с передачей партнеру на расстоянии 10-12 метров. Игровые упражнения. Учебная игра	**Уметь** выполнять передачу на расстоянии		Ком-плекс 3	32-4нед ноябр.
				Совершен ствование ЗУН	Ведение мяча: ведение мяча в парах в различных направлениях с передачей партнеру на расстоянии 10-12 метров. Игровые упражнения. Учебная игра	**Уметь** выполнять передачу на расстоянии		Ком-плекс 3	33-4нед ноябр.
				Учетный	Жонглирование мячом. Прием контрольных нормативов. Учебная игра	**Уметь** выполнять жонглирование мячом	Оценка техники жонглирования	Ком-плекс 3	34-4нед ноябр.
4	**Гимнастика**	Висы. Строевые упражнения	4	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	**Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2	35-4нед нояб.

•				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	**Уметь** выполнять вые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2	36- нояб. 4нед ноября
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	**Уметь** выполнять вые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2	37- 1нед декабр.
				Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять вые упражнения, упражнения в висе	Оценка полнения подъема переворотом; подтягиваний в висе:	Комплекс 2	38- 1нед декабр.
		Строевые упражнения, лазание, прикладн	4	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скорост-но-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	**Уметь** выполнять евые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической		Комплекс 2	39 1нед декабр.
-	-			Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	**Уметь** выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера		Комплекс 2	40- 2нед декабр.
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	**Уметь** выполнять вые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной	.	Комплекс 2	41- 2нед декабр.

				Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату	**Уметь** выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять сход с наклонной скамейки	Оценка зания по 6 м - 12 с	Комплекс 2	42-2нед декабр. Дек.
		Акробат	6	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки		Комплекс 2	43-3нед декабр.
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и		Комплекс 2	44-3нед декабр.
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять из ра присев стоику на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из ак-		Комплекс 2	45-3нед декабр.
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических		Комплекс 2	46-4нед декабр.
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических		Комплекс 2	47-4нед декабр.

				Учетный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических	Оценка техники вы-полнения акробати-ческих	Комплекс 2	48-4нед декабр.
5	**Коньки 14 часов**	Техника передвижения	14	Изучение нового материала	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперед	**Уметь** бежать короткими шагами со старта		Ком плекс 4	49-50-2нед янв
				Комплек сный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперед. Повороты скрестным шагом, переступанием, толчком одной ноги, не отрывая ото льда коньков	**Уметь** делать повороты скрестным шагом и переступанием		Ком плекс 4	51-2нед янв.-52
				Совершен ствование ЗУН	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперед. Повороты скрестным шагом, переступанием, толчком одной ноги, не отрывая ото льда коньков	**Уметь** делать повороты скрестным шагом и переступанием		Ком плекс 4	53-54-3нед янв.
				Комплек сный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперед. Техника остановки плугом и полуплугом	**Уметь** делать торможение и остановки изученными приемами		Ком плекс 4	55-56-4нед янв.
				Учетный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперед. Техника остановки плугом и полуплугом. Бег 400 метров. Развитие выносливости	**Уметь** пробегать 400 метров с максимальной скоростью с высокого старта		Ком плекс 4	57-58-4нед янв.
				Комплек сный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперед. Повороты скрестным шагом, переступанием, толчком одной ноги, не отрывая ото льда коньков	**Уметь** делать повороты скрестным шагом и переступанием		Ком плекс 4	59-60-1нед февр.
				Учетный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперед. Техника остановки плугом и полуплугом. Бег 400 метров. Развитие выносливости	**Уметь** пробегать 400 метров с максимальной скоростью с высокого старта		Ком плекс 4	61-2 нед февр.62-

6	**Спортивные игры 28 часов**	Баскет бол	16	Комбини рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок.. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. бросок одной рукой от плеча в движении	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком плекс 3	63-2нед февр.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок.. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. бросок одной рукой от плеча в движении	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком плекс 3	64-3нед февр.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок.. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. бросок одной рукой от плеча в движении	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком плекс 3	65-3нед февр.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2*1. 3*2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком плекс 3	66-3нед февр.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2*1. 3*2. Взаимодействие двух игроков Развикоординационных способностей	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком плекс 3	67-4нед февр.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2*1. 3*2. Взаимодействие двух игроков Развикоординационных способностей	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком плекс 3	68-4нед февр.
				Комбини-рованный	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком плекс 3	69-4нед февр.
				Комбини-рованный	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча с сопротивл	Ком плекс 3	70-1нед марта

				Комбини-рованный	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком плекс 3	71-1нед марта
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок.. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. бросок одной рукой от плеча в движении	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком плекс 3	72-1нед марта
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок.. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. бросок одной рукой от плеча в движении	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком плекс 3	73-2нед марта
				Комбини-рованный	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие ловкости, координационных способностей.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком плекс 3	74-2нед марта
				Комбини-рованный	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие ловкости, координационных способностей.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком плекс 3	75-2нед марта
				Комбини-рованный	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие ловкости, координационных способностей.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча разными	Ком плекс 3	76-3нед марта
				Комбини-рованный	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком плекс 3	77-3нед марта
				Комбини-рованный	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча с сопротивл	Ком плекс 3	78-3нед марта

		Волей бол	12	Освоение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять		Комплекс 3	79-1нед апр.
-				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам,		Комплекс 3	, 80-1нед апр.
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи над собой во встречных колоннах	Комплекс 3	81-1нед апр.
				Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3	82-2нед апр.
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3	83-2нед апр.
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3	84-2нед апр.

				Комбини-рованный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волей-бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники пе-редачи в тройках после перемеще ния	Ком-плекс 3	85-3нед апр.
				Совершен-ствование ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волей-бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3	86-3нед апр.
				Совершен-ствование ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	**Уметь** играть в волей-бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3	87-3нед апр.
				Совершен-ствование ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	**Уметь** играть в волей-бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3	88-4нед апр.
				Комбини-рованный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного напанападения	**Уметь** играть в волей-бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники - нападающ ий удара	Ком-плекс 3	89-4нед апр.

				Совершен-ствование ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного снападения	**Уметь** играть в волей-бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-**плекс 3**	90-4нед апр.
8	**Легкая атлетика 15 часов**	Бег по пе-ресече нной мест-ти	6	Комбини-рованный	Бег 15 минут. Преодоление горизонталь-ных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	**Уметь** бежать в равно-мерном темпе 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Ком-плекс 4	91-1нед мая
				Совершен-ствование ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление горизонталь-ных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	**Уметь** бежать в равно-мерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия		Ком-плекс 4	92-1нед мая
				Совершен-ствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	**Уметь** бежать в равно-мерном темпе 20 минут		Ком-плекс 4	93-1нед мая
				Совершен-ствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	**Уметь** бежать в равно-мерном темпе 20 минут		Ком-плекс **4**	94-2нед мая
				Совершен-ствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4	95-2нед мая
				Учетный	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Спе-циальные беговые упражнения	**Уметь** бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки)	Мальчики : 9,00; 9,30; 10,00. Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	Ком-плекс 4	96-2нед мая

		Спринтерский бег, эстафе	5	Комбинированный	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 4	97-3нед мая
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	**Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 4	98-3нед мая
				Комбинированный	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	**Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 4	99-3нед мая
				Учетный	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Мальчики: 9,3; 9,6; 9,8; девочки: 9,5; 9,8; 10,0	Комплекс 4	100-101-4нед мая
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	4	Комбинированный Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития ско-ростно-силовых качеств Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	**Уметь** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность **Уметь** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность	Мальчики: 40-35-31 м; девочки: 35-30-28 м	Комплекс 4 Комплекс 4	102-103-4.5нед мая
									104-105-5нед мая