
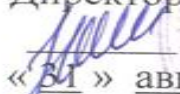


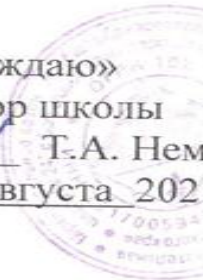
«...» на заседании

\_\_\_\_\_ августа 2021 г



«Согласованно» с зам. директора  
по УМР  Л.В. Рокина  
« 31 » августа 2021 г

« Утверждаю»  
Директор школы  
 Т.А. Нем  
« 31 » августа 2021 г



**Календарно-тематическое планирование  
к рабочей программе  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
8 класс**

Составила:  
учитель физической культуры 1  
первой категории Рязанова А.Э

Богуславец - 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 класса

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные 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.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- 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, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- 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 выполнения 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 целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- 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 проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом 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, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, 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:*

- знания 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.

**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, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- 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 пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- 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 достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Виды контроля.**

-сдача нормативов.

- оценка техники выполнения упражнения.

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1. Естественные основы.**

*8 класс.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

*8 класс.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

*8 класс.* Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

## **14. Подвижные игры.**

### ***Волейбол***

*8 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### ***Баскетбол***

8 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### 1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

8 класс. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

### 1.6. Легкоатлетические упражнения.

8 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической само регуляции.

## Учебно-тематическое планирование

| № п\п | Наименование разделов и тем             | Модуль воспитательной программы<br>«Школьный урок»     | Кол-во часов |
|-------|---|--|--------------|
| 1     | легкая атлетика                         | Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады | 15           |
| 2     | гимнастика с основами акробатики        | Всероссийский урок «История самбо»                     | 14           |
| 3     | подвижные игры, элементы спортивных игр | Всемирный день иммунитета                              | 24           |



|       |                 |    |
|-------|-----------------|----|
| 4     | Легкая атлетика | 15 |
| Итого |                 | 68 |

### Тематическое планирование 8 класс

| № п/п | Наименование раздела программы | Элементы содержания  | Кол-во часов | Тип урока             | Требования к уровню подготовленности обучающихся   | Вид контроля  |
|-------|--------------------------------|--|--------------|-----------------------|--|---|
| 1     | Легкая атлетика                | <b>Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ</b><br>Низкий старт 30-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств   | 1            | Вводный               | Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | 8 класс   |
| 2     |                                | <b>Низкий старт. Бег по дистанции. Круговая эстафета</b><br>Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.   | 1            | Совершенствование ЗУН | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью  |   |
| 3     |                                | <b>Бег 60 м на результат.</b><br>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств  | 1            | Учетный               | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью  | Мальчики:<br>9,3; 9,6; 9,8.<br>Девочки:<br>9,5; 9,8; 10,0 |
| 4     |                                | <b>Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча</b><br>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <i>Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости.</i> | 1            | Комбинированный       | Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч                           |   |
| 5     |                                | <b>Прыжок в длину согнув ноги. Подбор разбега, отталкивание.</b><br>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения   | 1            | Комбинированный       | Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч                           |   |
| 6     |                                | <b>Техника метания мяча</b><br>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полёта, приземление. Техника выполнения метание мяча с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения  | 1            | Комбинированный       | Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч                           | Техника метания мяча                                      |
| 7     |                                | <b>Прыжок в длину на результат.</b>  | 1            | Учетный               | Уметь прыгать в длину  | Мальчики:   |

|    |                      |   |  |                       |  |   |  |
|----|----------------------|---|--|-----------------------|--|---|--|
|    |                      | Метание мяча с разбега. ОРУ. Спортивная игра «Лапта».   |  |                       | с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч                                     | 400, 380, 360.<br>Девочки:<br>370,340,320   |  |
| 8  |                      | <b>Бег на средние дистанции</b><br>Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости   |  | Комбинированный       | Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000 м)  |   |  |
| 9  |                      | <b>Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин).</b><br>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости  |  | Комбинированный       | Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000 м)  | Мальчики:<br>9,00; 9,30;<br>10,00 Девочки:<br>7,30; 8,00; 8,30  |  |
| 10 | Кроссовая подготовка | <b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b><br>Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1  | Комбинированный       | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия |   |  |
| 11 |                      | <b>Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.</b><br>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.  | 1  | Совершенствование ЗУН | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут  |   |  |
| 12 |                      | <b>Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий.</b><br>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.  |  | Совершенствование ЗУН | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут  |   |  |
| 13 |                      | <b>Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.</b><br>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.  | 1  | Совершенствование ЗУН | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут  |   |  |
| 14 |                      | <b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b><br>Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.           |  | Совершенствование ЗУН | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут  |   |  |
| 15 |                      | <b>Бег 2 км (мин) на результат.</b><br>Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения   | 1  | Учетный               | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут  | Мальчики:<br>10,00. Девочки:<br>12,00   |  |
| 16 |                      | Гимнастика  | <b>Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки и самостраховки во время выполнения упражнений, значение самостоятельных занятий. Всероссийский урок «История самбо»</b><br>Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. | 1                     | Изучение нового материала  | Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; |  |

|    |   |   |                                 |  |                                |  |
|----|---|---|---------------------------------|--|--------------------------------|--|
|    | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей  |   |                                 | комбинацию на перекладине  |                                |  |
| 17 | <b>Висы. Строевые упражнения</b><br>Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей        | 1 | Совершенство-<br>вание<br>ЗУН   | Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине   |                                |  |
| 18 | <b>Подтягивание в висе. Комбинации.</b><br>Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1 | Совершенство-<br>вание<br>ЗУН   | Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине   |                                |  |
| 19 | <b>Подтягивание в висе. Комбинации.</b><br>Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1 | Совершенство-<br>вание<br>ЗУН   | Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине   |                                |  |
| 20 | <b>Опорный прыжок. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.</b><br>Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  | 1 | Изучение<br>нового<br>материала | Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок  |                                |  |
| 21 | <b>Техника опорный прыжок. Строевые упражнения.</b><br>Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | 1 | Учетный                         | Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок  | Оценка техники опорного прыжка |  |
| 22 | <b>Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии</b><br>Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Комбинация в равновесии  | 1 | Совершенство-<br>вание<br>ЗУН   | Уметь выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах, переносить партнёра; выполнять комбинацию в |                                |  |

|    |  |   |   |                           |  |  |  |
|----|--|---|---|---------------------------|--|--|--|
|    |  | на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   |   |                           | равновесии   |  |  |
| 23 |  | <b>Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии</b><br>Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.<br><i>Прикладное значение гимнастики.</i> | 1 | Совершенство-вание ЗУН    | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке |  |  |
| 24 |  | <b>Техника выполнение комбинации в равновесии</b><br>Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ. Переноска партнера вдвоем на руках. предметами. Комбинация в равновесии на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  | 1 | Учетный                   | Уметь выполнять строевые упражнения  | Выполнение на оценку комбинации в равновесии       |  |
| 25 |  | <b>Акробатика</b><br>Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей  | 1 | Изучение нового материала | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов   |  |  |
| 26 |  | <b>Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</b><br>ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей   | 1 | Комплексный               | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов   |  |  |
| 27 |  | <b>Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</b><br>ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей  | 1 | Комплексный               | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов   |  |  |
| 28 |  | <b>Акробатические упражнения. Лазание по канату.</b><br>Кувырок назад и вперед, длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей  | 1 | Комплексный               | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов   |  |  |
| 29 |  | <b>Техника выполнения акробатических элементов</b><br>Кувырок назад и вперед, длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. <i>Понятие об «утомлении» и «восстановлении» работоспособности.</i>                                       | 1 | Учетный                   | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов   | Оценка техники выполнения акробатических элементов |  |

|    |                 |  |   |                           |   |  |  |
|----|-----------------|--|---|---------------------------|---|--|--|
| 30 | Спортивные игры | <b>Волейбол. Инструктаж по ТБ.</b><br>Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. <b>Всемирный день иммунитета</b>  | 1 | Освоение нового материала | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 31 |                 | <b>Волейбол. Стойка и передвижения игрока.</b><br>Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам  | 1 | Совершенствование ЗУН     | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 32 |                 | <b>Волейбол. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах</b><br>Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам   | 1 | Комбинированный           | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах |  |
| 33 |                 | <b>Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку.</b><br>Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам   | 1 | Совершенствование ЗУН     | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 34 |                 | <b>Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.</b><br>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | Совершенствование ЗУН     | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 35 |                 | <b>Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.</b><br>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | Совершенствование ЗУН     | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 36 |                 | <b>Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.</b><br>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                                     | 1 | Совершенствование ЗУН     | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |

|    |  |   |                       |  |   |  |
|----|--|---|-----------------------|--|---|--|
| 37 | <b>Волейбол. Техника передачи в тройках после перемещения</b><br>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  | 1 | Комбинированный       | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре  | Оценка техники передачи в тройках после перемещения |  |
| 38 |  |   |                       |  |   |  |
| 39 |  |   |                       |  |   |  |
| 40 | <b>Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар</b><br>Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.   | 1 | Совершенствование ЗУН | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре  |   |  |
|    |  |   |                       |  |   |  |
| 41 | <b>Волейбол. Техника нападающего удара</b><br>Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. ижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.   | 1 | Комбинированный       | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре  | Оценка техники - нападающий удара                   |  |
|    |  |   |                       |  |   |  |
| 42 | <b>Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Психическое и физическое здоровье.</b><br>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный       | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |   |  |
| 43 | <b>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</b><br>Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | 1 | Комбинированный       | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |   |  |
| 44 | <b>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</b><br>Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | 1 | Комбинированный       | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |   |  |

|    |  |   |                 |  |  |  |
|----|--|---|-----------------|--|--|--|
|    |  |   |                 |  |  |  |
| 45 | <b>Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.</b><br>Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей   | 1 | Комбинированный | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 46 | <b>Баскетбол. Техника передачи мяча разными способами</b><br>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | Комбинированный | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи мяча разными способами |  |
| 47 | <b>Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.</b><br>Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | 1 | Комбинированный | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 48 | <b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.</b><br>Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | 1 | Комбинированный | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 49 | <b>Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска .</b><br>Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей  | 1 | Комбинированный | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники штрафного броска                |  |
| 50 | <b>Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.</b><br>Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей   | 1 | Комбинированный | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 51 | <b>Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.</b><br>Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей   | 1 | Комбинированный | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 52 | <b>Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.</b><br>Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.   | 1 | Комбинированный | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,                                       |  |  |

|    |                      |   |   |                       |  |  |  |
|----|----------------------|---|---|-----------------------|--|--|--|
|    |                      | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей   |   |                       | выполнять технические действия в игре  |  |  |
| 53 |                      | <b>Баскетбол Оценка техники ведения мяча с сопротивлением</b><br>Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | Комбинированный       | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением |  |
| 54 | Кроссовая подготовка | <b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ</b><br>Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.   | 1 | Комбинированный       | Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия     |  |  |
| 55 |                      | <b>Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.</b><br>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  | 1 | Совершенствование ЗУН | Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия              |  |  |
| 56 |                      | <b>Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.</b><br>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  | 1 | Совершенствование ЗУН | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут  |  |  |
| 57 |                      | <b>Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий.</b><br>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  | 1 | Совершенствование ЗУН | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут  |  |  |
| 58 |                      | <b>Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий.</b><br>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   | 1 | Совершенствование ЗУН | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут  |  |  |
| 59 |                      | <b>Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий.</b><br>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости   | 1 | Совершенствование ЗУН | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут  |  |  |
| 60 |                      | <b>Бег 20 минут, преодоление препятствий</b><br>Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.  | 1 | Совершенствование ЗУН | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут  |  |  |
| 61 |                      | <b>Бег 20 минут, преодоление препятствий</b><br>Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости.   | 1 | Совершенствование ЗУН | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут  |  |  |
| 62 |                      | <b>Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) на результат.</b><br>Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые  | 1 | Учетный               | Уметь бежать 2 км (мальчики), 1,5 км   | Мальчики: 9,00; 9,30;                        |  |



|    |                    |   |   |                      |  |   |  |
|----|--------------------|---|---|----------------------|--|---|--|
|    |                    | упражнения  |   |                      | (девочки)  | 10,00. Девочки:<br>7,30; 8,00; 8,30                       |  |
| 63 | Легкая<br>атлетика | <b>Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.</b><br>Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростных качеств  | 1 | Комбини-<br>рованный | Уметь пробегать 60 м с<br>максимальной<br>скоростью с низкого<br>старта        |   |  |
| 64 |                    | <b>Бег 60 м на результат.</b><br>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных<br>качеств  | 1 | Учетный              | Уметь пробегать 60 м с<br>максимальной<br>скоростью с низкого<br>старта        | Мальчики:<br>9,3; 9,6; 9,8;<br>девочки:<br>9,5; 9,8; 10,0 |  |
| 65 |                    | <b>Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.</b><br>Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения   | 1 | Комбини-<br>рованный | Уметь прыгать в<br>высоту с 11-13 беговых<br>шагов, метать мяч на<br>дальность |   |  |
| 66 |                    | <b>Прыжок в высоту. Подбор разбега, отталкивание.</b><br>Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения. <i>История олимпийского<br/>движения: традиции, правила, символика.</i>  | 1 | Комбини-<br>рованный | Уметь прыгать в<br>высоту с 11-13 беговых<br>шагов, метать мяч на<br>дальность |   |  |
| 67 |                    | <b>Техника прыжка в высоту, метание малого мяча</b><br>Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.<br>Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а<br>упражнений для развития скоростно-силовых качеств | 1 | Комбини-<br>рованный | Уметь прыгать в<br>высоту с 11-13 беговых<br>шагов, метать мяч на<br>дальность | Оценка техники<br>прыжка в<br>высоту                      |  |
| 68 |                    | <b>Техника метания малого мяча</b><br>Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.<br>Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а<br>упражнений для развития скоростно-силовых качеств                       | 1 | Комбини-<br>рованный | Уметь прыгать в<br>высоту с 11-13 беговых<br>шагов, метать мяч на<br>дальность | Мальчики: 40-<br>35-31 м;<br>девочки: 35-30-<br>28 м      |  |