

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Тыва
Администрация муниципального района "Бай-Тайгинский кожуун"
Республики Тыва"
МБОУ Кызыл-Дагская СОШ

РАССМОТРЕНО

На метод совете

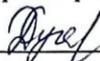


Салчак А. Б.

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР



Суге-Маадыр Д. А.

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы



СОШ Кочай Г. С.

Приказ №1/11 от «01»
сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8- го класса

с. Кызыл-Даг, 2023

Рабочая программа по *физической культуре в 8 классах* разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2022 г.*

Программа разработана на *104 часов в год, из расчета 3 часа в неделю, а по программе 102 часов.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр. Также в базовую часть включено тувинские национальные игры «тевек» (почекушки), разные виды игры «тевек» (почекушки).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 104 ч. из расчета 3 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры (баскетбол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и

обеспечивать преимущество в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» в 8 классе в объеме 104 ч (3 урока в неделю).

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- 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;

- 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;

- 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.

5. ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

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 приобретает 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.

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.

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.

6. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика (48 ч.)

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

Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с

разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег

300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с

места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Гимнастика с основами акробатики (24 ч.)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Спортивные игры (32 ч.)

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.

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

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

Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач.

1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Тематический план учебного курса 8 класса

Разделы программы	Количество часов
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Легкая атлетика	24
Гимнастика с основами акробатики.	24
Спортивные игры	32
Легка атлетика	24
Всего часов	104

Календарно – тематическое планирование 8 класса

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения		Примечание
			Планируемая	Фактическая	
Раздел 1 «Легкая атлетика» (24ч.)					
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетике. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	1	02.09.		
2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Бег 4мин.	1	05.09.		
3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Бег 5мин. с ускорениями.	1	07.09.		
4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1	09.09.		
5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1	12.09.		
6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	1	14.09.		
7	Повторить технику метания мяча с разбега.	1	16.09.		
8	Учёт в беге на 60м.	1	19.09.		
9	Прыжок в длину с разбега – учёт результата.	1	21.09.		
10	Метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	1	23.09.		
11	Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1	26.09.		
12	Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1	28.09.		
13	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг)..	1	30.09.		
14	Челночный бег 3x10м.	1	03.10.		
15	Бег по пересеченной местности.	1	05.10.		
16	Игра «Больше передач». Круговая тренировка.	1	07.10.		

17	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Спортивная игра «Лапта».	1	10.10.		
18	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Спортивная игра «Лапта».	1	12.10.		
19	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спортивная игра «Лапта».	1	14.10.		
20	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком	1	17.10.		
21	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ.	1	19.10.		
22	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ	1	21.10.		
23	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ	1	24.10.		
24	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Контрольный урок итоги 1 четверти.	1	26.10.		
Раздел-2 «Гимнастика с элементами акробатики» (24 ч)					
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1	07.11.		
26	Кувырки вперед и назад. Строевые упражнения.	1	09.11.		
27	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (юноши); два кувырка вперед слитно (девушки).	1	11.11.		
28	Из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев (юноши); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (девушки).	1	14.11.		
20	Стойка на голове и руках (юноши); мост и поворот в упор стоя на одном колене (девушки)	1	16.11.		
30	Стойка на голове и руках (юноши); мост и поворот в упор стоя на одном колене	1	18.11.		

	(девушки)				
31	Подъем махом назад в сед ноги врозь (юноши); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (девушки)	1	21.11.		
32	Акробатические упражнения	1	23.11.		
33	Опорный прыжок: согнув ноги (юноши); прыжок боком с поворотом на 90° (девушки).	1	25.11.		
34	Акробатическая комбинация	1	28.11.		
35	Опорный прыжок: согнув ноги (юноши); прыжок боком с поворотом на 90° (девушки)	1	30.11.		
36	Закрепление изученных элементов на снарядах, упражнения в равновесии.	1	02.12.		
37	Гимнастическая полоса препятствий.	1	05.12.		
38	Игры на внимание.	1	07.12.		
39	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полу шпагат.	1	09.12.		
40	Соединение из 3-4 элементов.	1	12.12.		
41	Учёт – подтягивание, поднятие туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1	14.12.		
42	Упражнения в равновесии (девушки); Стойки и передвижение в стойке (юноши)	1	16.12.		
43	Упражнения в равновесии (девушки); освобождение от захватов (юноши).	1	19.12.		
44	Упражнения в равновесии (девушки); элементы единоборства (юноши).	1	21.12.		
45	Повторение пройденных тем.	1	23.12.		
46	Эстафета с элементами гимнастики.	1	26.12.		
47	Эстафета с элементами гимнастики.	1	28.12.		
48	Контрольный урок итоги 2 четверти.	1	30.12.		

Раздел 3. «Спортивные игры» (33ч)				
49	Техника безопасности во время спортивных игр. Стойка игрока.	1	09.01.	
50	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1	11.01.	
51	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	13.01.	
52	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	16.10.	
53	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1	18.01.	
54	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	20.01.	
55	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	23.01.	
56	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	25.01.	
57	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам	1	27.01.	
58	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	30.01.	
59	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам	1	01.02.	
60	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения	1	03.02.	
61	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1	06.02.	
62	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Личная защита.	1	08.02.	

	Учебная игра.				
63	Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра.	1	10.02.		
64	Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра.	1	13.02.		
65	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1	15.02.		
66	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.	1	17.02.		
67	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	20.02.		
68	Ведение мяча с сопротивлением.. Передача мяча двумя рукой от груди в движении парами с сопротивлением Личная защита. Учебная игра.	1	22.02.		
69	Бросок одной рукой от плеча с места	1	24.02.		
70	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1	27.02.		
71	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1	29.02		
72	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1	02.03.		
73	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	05.03.		
74	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	07.03.		
75	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1	09.03.		
76	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	12.03.		
77	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	14.03.		

	Учебная игра.				
78	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	16.03		
79	Спортивная игра "Баскетбол"	1	19.03.		
80	Спортивная игра "Баскетбол"	1	21.03.		
81	Контрольный урок, итоги 3 четверти.	1	23.03		
Раздел 4. «Легкая атлетика» (23 ч.).					
82	Правила использования легкоатлетических упражнений. Бег (15 мин).	1	02.04.		
83	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	04.04.		
84	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	06.04.		
85	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий запрыгиванием	1	09.04.		
86	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	11.04.		
87	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	13.04.		
88	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	16.04.		
89	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	18.04.		
90	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	20.04.		
91	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	1	23.04.		
92	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	25.04.		
93	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1	27.04.		
94	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80	1	30.04.		

	м). Финиширование. Эстафетный бег.				
95	Бег на результат (60 м).	1	02.05.		
96	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1	04.05.		
97	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1	07.05.		
98	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	11.05.		
99	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	14.05.		
100	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	16.05.		
101	Прыжок в высоту с разбега.	1	18.05.		
102	Прыжок в высоту с разбега с способам «перешагивание»	1	21.05.		
103	Прыжок в высоту с разбега с способам «перешагивание»	1	23.05		
104	Контрольный урок по итогам учебного года	1	25.05		