

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7»

Рассмотрено  
на заседании педсовета  
протокол № 1...  
от «29» августа 2016г.

Утверждаю:  
директор МБОУ СОШ № 7  
..... \* Н.И. Демиховская  
приказ № ..131..  
«29» августа ..2016г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
для 8. АБВ общеобразовательных класса (-ов)  
по предмету « дружеская культура »

Учитель - Арефьев И.Ю.

2016 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 8 класса разработана в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура»; на основании комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре авторов Ляха В.И. и Зданевича А.А.

### Характеристика учебного предмета

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
- содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

#### **Задачи:**

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

В процессе обучения применяются **методы** физического воспитания: словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение); наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);

метод разучивания нового материала (в целом и по частям);  
методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

### **Место предмета в учебном плане школы**

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №7 учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его изучение отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю.

### **Содержание**

Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и основной практической части «Двигательные умения, навыки и способности».

Содержание теоретической части отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут.

#### ***Раздел «Основы знаний о физической культуре»:***

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Личная гигиена:** простейшие ежедневные меры защиты личного здоровья; простые приемы защиты от болезней и ранений человека; выработка иммунитета.

**Здоровый образ жизни:** здоровье человека как общественная ценность; здоровый образ жизни – сложившийся у человека способ организации жизнедеятельности; факторы, определяющие здоровье; здоровый образ жизни и его составляющие, критерии его эффективности и рекомендации школьникам.

**Вредные привычки** (вредные привычки -это автоматически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки).

Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся выполнения тестовых норм ГТО.

#### ***Раздел «Двигательные умения, навыки и способности»:***

**Лёгкая атлетика**

Спринтерский бег (60 м из положения низкого старта).

Прыжок в длину с разбега (после быстрого разбега с 8—9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7—9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»).

Метание теннисного мяча (метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м).

Бег на средние и длинные дистанции (бег 1000 м).

### **Баскетбол**

Ведение мяча. Передача мяча. Бросок мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.

### **ОФП**

Подъём туловища лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подтягивание в висе (м); подтягивание из вися лёжа (д). Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Наклон вперёд из положения сидя на полу.

### **Гимнастика**

Висы. Опорный прыжок. Комплекс ОРУ. Акробатика. Лазанье .

*(ОРУ с набивными мячами, висы согнувшись и прогнувшись (мальчики) и смешанные висы (девочки); вскок в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см.); кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, лазанье по канату в три приема).*

### **Лыжная подготовка**

Бесшажный и двухшажный ход. Подъёмы. Торможения. Коньковый ход. Прохождение дистанции. Переход с хода на ход

### **Волейбол**

Передача мяча. Нижняя прямая подача. Приём мяча. Комбинация из освоенных элементов. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра.

### **Кроссовая подготовка**

Бег в гору. Преодоление препятствий. Бег на выносливость.

## **Требования к уровню подготовки по окончании 8 класса**

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;  
 основные этапы развития физической культуры в России;  
 упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;  
 правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;  
 основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;  
 понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений  
 значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;  
 приемы закаливания во все времена года;  
 правила спортивных игр;  
 правила личной гигиены, профилактика травматизма.

### **Уметь:**

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;  
 разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;  
 управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;  
 соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;  
 пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

### **Демонстрировать:**

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание". Прохождение на лыжах дистанции до 4,5 км.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м д), до 16 м (м).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

В спортивных играх: знать правила, играть (по упрощенным правилам).

Выполнять упражнения комплекса ГТО.

Участвовать в соревнованиях по отдельным видам Спартакиады школ города.

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся

**Демонстрировать следующие показатели в 8 классе:**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 30 м, секунд	4,8	5,4	5,9	5,0	5,8	6,3
Бег 60 м, секунд	9,5	10,0	10,8	9,8	10,4	11,0
Бег 1000 м, мин	4,20	5,00	5,50	4,40	5,30	6,20
Прыжки в длину с места	200	185	175	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	16	10	6
Наклоны вперед из положения сидя	14	8	4	17	9	5
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	28	20	16	25	18	15

Бег на лыжах 2 км, мин	13,10	13,50	14,20	13,50	14,20	14,50
------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	100 1100	1300 и выше	700 и ниже	850 1000	1100 и выше
			12	950	1100 1200	1350	750	900 1050	1150
			13	1000	1150 1250	1400	800	950 1100	1200
			14	1050	1200 1300	1450	850	1000 1150	1250
			15	1100	1250	1500	900	1050	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки) кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16



<b>УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.</b>			
Номер пункта	ТЕМА	Количество часов	Количество контрольных нормативов
<b>§1 Лёгкая атлетика</b>		<b>21</b>	
1.	Спринтерский бег	10	2
2.	Прыжок в длину с разбега	6	2
3.	Метание теннисного мяча	3	1
4.	Бег на средние и длинные дистанции	2	1
<b>§2 Баскетбол</b>		<b>12</b>	
6.	Ведение мяча	3	1
7.	Передача мяча	4	1
8.	Бросок мяча	3	1
9.	Штрафной бросок	1	1
10.	Учебная игра	1	
<b>§3 ОФП</b>		<b>6</b>	
11.	Подъём туловища лёжа на полу.	1	1
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	1
13.	Подтягивание в висе (м); подтягивание из вися лёжа (д).	1	1
14.	Прыжок в длину с места	1	1
15.	Прыжки со скакалкой	1	1
16.	Наклон вперёд из положения сидя на полу	1	1
<b>§4 ГИМНАСТИКА</b>		<b>18</b>	
17.	Висы	6	1
18.	Опорный прыжок	5	1
19.	Комплекс ОРУ	1	1
20.	Акробатика	3	1
21.	Лазанье	3	1
<b>§5 Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	
14.	Бесшажный и двухшажный ход	3	

15.	Подъёмы	2	
16.	Торможения	2	
17.	Коньковый ход	1	
18.	Прохождение дистанции	5	
19.	Переход с хода на ход	5	1
<b>§5 Волейбол</b>		<b>18</b>	
19.	Передача мяча	3	1
20.	Нижняя прямая подача	3	1
21.	Приём мяча	3	2
22.	Комбинация из освоенных элементов	2	1
23.	Прямой нападающий удар	3	1
24.	Тактика свободного нападения	1	
25.	Учебная игра	3	
<b>§6 Кроссовая подготовка</b>		<b>9</b>	
26.	Бег в гору	1	
27.	Преодоление препятствий	5	
28.	Бег на выносливость	3	2

### Календарно - тематическое планирование

#### уроков физической культуры

#### 8 класс

#### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Дата проведения						Тема урока	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся(ЗУН)	Коммен тарии учителя
	план 8 А	факт 8 А	план 8 Б	факт 8 Б	план 8 В	факт 8 В				
<b>1 четверть</b>										

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА									
1	01.09		02.09		02.09		Техника безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Стартовый разгон	Вводный	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
2	03.09		03.09		03.09		Бег по дистанции. Встречная эстафета.	Совершенствование	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
3	06.09		06.09		07.09		Финиширование. Линейная эстафета.	Совершенствование	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
4	08.09		09.09		09.09		Челночный бег (3×10).	Учетный	М: «5»-8,3с «4»-8,8с «3»-9,3с Д: «5»-8,7с «4»-9,3с «3»-10,0с
5	10.09		10.09		10.09		Бег 60 метров.	Учетный	М: «5»-9,3 с; «4»-9,6 с.; «3»-9,8с.; Д: «5» -9,5 с.; «4» -9,8 с.; «3»-10,0 с.
6	13.09		13.09		14.09		Прыжок в длину с 9-11беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.	Комбинированный	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега
7	15.09		16.09		16.09		Прыжок в длину с 9-11беговых шагов. Приземление.	Комбинированный	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега
8	17.09		17.09		17.09		Прыжок в длину с 9-11беговых шагов на результат.	Учетный	М:400,380,360 см; Д: 370, 340, 320 см
9	20.09		20.09		21.09		Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Комбинированный	<b>Уметь:</b> метать мяч на заданное расстояние
10	22.09		23.09		23.09		Метание мяча (150 г) с 3 – 5 шагов на дальность.	Учетный	М.: «5» -35м; «4»-30 м; «3»-28м;

									Д: «5»-28м; «4» -24 м; «3» -20 м	
11	24.09		24.09		24.09		Бег на средние дистанции.	Комбинированный	<b>Уметь:</b> пробегать 1500 м	
12	27.09		27.09		28.09		Бег 1000 метров	Учетный	М: «5»-4,20мин«4»-5,00мин«3»-5,50мин Д: «5»-4,40мин«4»-5,30мин«3»-6,20мин	
<b>БАСКЕТБОЛ</b>										
13	29.09		30.09		30.09		Техника безопасности при игре в баскетболу. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока	Изучение нового материала	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
14	01.10		01.10		01.10		Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Остановка прыжком.	Комбинированный	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
15	04.10		04.10		05.10		Ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	Учётный	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	
16	06.10		07.10		07.10		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Комбинированный	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
17	08.10		08.10		08.10		Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Изучение нового материала	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
18	11.10		11.10		12.10		Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением	Комбинированный	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	

						игрока.			
19	13.10		14.10		14.10	Передача мяча в тройках со сменой места.	Учётный	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места	
20	15.10		15.10		15.10	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	Изучение нового материала	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
21	18.10		18.10		19.10	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв (2 × 1).	Комбинированный	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
22	20.10		21.10		21.10	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок.	Учётный	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	
23	22.10		22.10		22.10	Штрафной бросок. Учебная игра.	Учётный	Оценка техника штрафного правила	
24	25.10		25.10		26.10	Учебная игра.	Комбинированный	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
ОФП									
25	27.10		28.10		28.10	Подъём туловища лёжа на полу.	Учётный	М: «5»-28 раз «4»-20 раз «3»-16 раз Д: «5»-25 раз «4»-18 раз «3»-15 раз	
26	29.09		29.10		29.10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Учётный	М: «5»-25 раз «4»-20 раз «3»-15 раз Д: «5»-16 раз «4»-10 раз	

									«3»-6 раз	
<b>2 четверть</b>										
<b>ОФП</b>										
27	10.11		11.11		09.11		Прыжок в длину с места.	Учётный	М: «5»-190см «4»-175см «3»-160см Д:«5»-180см «4»-165см «3»-150см	
28	12.11		12.11		11.11		Прыжки со скакалкой.	Учётный	М: «5»-50 раз«4»-40 раз «3»-30 раз Д:«5»-50 раз «4»-45 раз «3»-35 раз	
29	15.11		15.11		12.11		Наклон вперёд из положения сидя на полу	Учётный	М: «5»-14 см«4»-8 см «3»-4 см Д:«5»-17 см «4»-9 см «3»-5 см	
<b>ГИМНАСТИКА</b>										
30	17.11		18.11		16.11		Техника безопасности на уроках гимнастики.Подъем переворотом.	Изучение нового материала	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в вися	
31	19.11		19.11		18.11		Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	Совершенствования	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в вися	
32	22.11		22.11		19.11		Упражнения на гимнастической скамейке.	Совершенствования	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в вися	
33	24.11		25.11		23.11		Развитие силовых способностей.	Совершенствования	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в вися	
34	26.11		26.11		25.11		Развитие силовых	Совершенствования	<b>Уметь:</b> выполнять	

						способностей.	ания	строевые приемы; упражнения в висе	
35	29.11		29.11		26.11	Упражнения в висе	Учётный	Оценка техники выполнения висов.	
36	01.12		02.12		30.11	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	Изучение нового материала	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	
37	03.12		03.12		02.12	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	Совершенствов ания	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	
38	06.12		06.12		03.12	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	Совершенствов ания	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	
39	08.12		09.12		07.12	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	Совершенствов ания	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	
40	10.12		10.12		09.12	Комплекс ОРУ.	Учётный	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	
41	13.12		13.12		10.12	Опорный прыжок.	Учётный	Оценка техники выполнения опорного прыжка	
42	15.12		16.12		14.12	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. (д.)	Изучение нового материала	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	
43	17.12		17.12		16.12	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	Совершенствов ания	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	
44	20.12		20.12		17.12	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из	Учётный	Оценка техники выполнения акробатических	

						положения стоя без помощи (д.).		упражнений	
45	22.12		23.12		21.12	Лазание по канату в два приема.	Изучение нового материала	<b>Уметь:</b> лазать по канату в два приема	
46	24.12		24.12		23.12	Лазание по канату в три приема.	Совершенствования	<b>Уметь:</b> лазать по канату в два приема	
47	27.12		27.12		24.12	Лазание по канату в три приема.	Учётный	Оценка техники выполнения лазание по канату на расстояние (6-5-3)	
48					28.12	Лазание по канату в три приема	Совершенствования	<b>Уметь:</b> лазать по канату в два приема	
<b>3 четверть</b>									
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>									
49	12.01		13.01		13.01	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Двухшажный лыжный ход.	Вводный	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах изученными ходами	
50	14.01		14.01		14.01	Бесшажный лыжный ход	Совершенствования	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах изученными ходами	
51	17.01		17.01		18.01	Одновременный одношажный ход	Совершенствования	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах изученными ходами	
52	19.01		20.01		20.01	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».	Совершенствования	<b>Уметь</b> выполнять подъёмы	
53	21.01		21.01		21.01	Торможение «плугом», упором.	Совершенствования	<b>Уметь</b> выполнять торможение	
54	24.01		24.01		25.01	Коньковый ход.	Изучение нового материала	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах изученными ходами	



55	26.01		27.01		27.01		Уход с лыжни в движении.	Совершенствования	<b>Уметь</b> уходить с лыжни в движении
56	28.01		28.01		28.01		Торможение и поворот «плугом».	Совершенствования	<b>Уметь</b> применять на дистанции изученные ходы.
57	31.01		31.01		01.02		Подъем в гору скользящим шагом. Спуски.	Совершенствования	<b>Уметь</b> применять на дистанции изученные ходы
58	02.02		03.02		03.02		Прохождение дистанции	Учётный	М: «5»-13.30 м«4»-14.00 м«3»-14.30 м Д:«5»-14.00 м«4»-14.30 м«3»-15.00 м
59	04.02		04.02		04.02		Ходьба на лыжах	Комбинированный	<b>Уметь</b> пройти дистанцию с применением изученных ходов.
60	07.02		07.02		08.02		Одновременный одношажный ход.	Учётный	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода
61	09.02		10.02		10.02		Переход с одного хода на другой.	Комбинированный	<b>Уметь</b> владеть техникой.
62	11.02		11.02		11.02		Торможение и поворот «плугом»	Учётный	Оценка техники выполнения торможения и поворот «плугом»
63	14.02		14.02		15.02		Поворот переступанием в движении	Комбинированный	<b>Уметь</b> выполнять повороты переступанием
64	16.02		17.02		17.02		Переход с попеременных ходов на одновременные.	Комбинированный	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия
65	18.02		18.02		18.02		Поворот на месте махом.	Комбинированный	<b>Уметь</b> выполнять поворот на месте махом
66	21.02		21.02		22.02		Прохождение дистанции 3-	Комбинированный	<b>Уметь</b> передвигаться на

						4,5км.	ный	лыжах.	
ВОЛЕЙБОЛ									
67	28.02		28.02		01.03	Техника безопасности при игре в волейбол.	Изучение нового материала	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам.	
68	02.03		03.03		03.03	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Совершенствования	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	
69	04.03		04.03		04.03	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Учётный	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	
70	07.03		07.03		10.03	Нижняя прямая подача мяча.	Изучение нового материала	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	
71	09.03		10.03		11.03	Нижняя прямая подача мяча.	Совершенствования	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	
72	11.03		11.03		15.03	Нижняя прямая подача мяча.	Учётный	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	
73	14.03		14.03		17.03	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Изучение нового материала	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	
74	16.03		17.03		18.03	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Совершенствования	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	
75	18.03		18.03		22.03	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Учётный	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку	
76	21.03		21.03		24.03	Игровые задания на укороченной площадке.	Комплексный	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	

77	23.03		24.03				Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием — передача — удар</i> ).	Комплексный	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
<b>4 четверть</b>									
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>									
79	04.04		04.04		05.04		Техника безопасности по волейболу. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием — передача — удар</i> ).	Комплексный	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
80	06.04		07.04		07.04		Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Изучение нового материала	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
81	08.04		08.04		08.04		Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Совершенствования	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
82	11.04		11.04		12.04		Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Учётный	Оценка техники нападающего удара
83	13.04		14.04		14.04		Тактика свободного нападения.	Комплексный	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
84	15.04		15.04		15.04		Учебная игра	Комплексный	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>									
85	18.04		18.04		19.04		Техника безопасности на уроках физической культуры. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комбинированный	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> )
86	20.04		21.04		21.04		Полоса препятствий	Совершенствования	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> )

87	22.04		22.04		22.04		Полоса препятствий	Совершенствования	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
88	25.04		25.04		26.04		Бег в гору.	Совершенствования	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
89	27.04		28.04		28.04		6-минутный бег	Учетный	М: «5»-1400 м «4»- 1150 м «3»-1000 м Д: «5»-1200 м «4»-950 м «3»-800 м
90	02.05		02.05		03.05		Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием	Совершенствования	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
91	04.05		05.05		05.05		Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.	Совершенствования	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
92	06.05		06.05		06.05		Бег 20 минут.	Совершенствования	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
93	11.05		12.05		10.05		Бег 2000 метров	Учетный	М: «5»-12.00 м «4»- 13.00 м «3»-14.00 м Д: «5»-13.00 м «4»-14.00 м «3»-15.00 м
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>									
94	13.05		13.05		12.05		Высокий старт. Бег по дистанции.	Комбинированный	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)
95	16.05		16.05		13.05		Высокий старт. Финиширование	Совершенствования	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)
96	18.05		19.05		17.05		Эстафеты.	Совершенствования	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью

									(60 м)	
97	20.05		20.05		19.05		Челночный бег (3×10).	Учетный	М: «5»-8,3с «4»-8,8с «3»-9,3с Д: «5»-8,7с «4»-9,3с «3»-10,0с	
98	23.05		23.05		20.05		Бег 60 метров на результат.	Учетный	М: «5»-9,5с «4»-10,0с «3»-10,8с Д: «5»-9,8с «4»-10,4с «3»-11,0с	
99	25.05		26.05		24.05		Прыжок в длину с места.	Учетный	М: «5»-190см «4»-175см «3»-160см Д: «5»-180см «4»-165см «3»-150см	
100	27.05		27.05		26.05		Прыжок в высоту с 9—11 беговых шагов способом «перешагивание».	Совершенствования	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега.	
101	30.05		30.05		27.05		Прыжок в высоту с 9—11 беговых шагов способом «перешагивание».	Учетный	М: «5»-190см «4»-175см «3»-160см Д: «5»-180см «4»-165см «3»-150см	
102					31.05		Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние.	Комбинированный	<b>Уметь:</b> метать мяч в мишень и на дальность	