

УТВЕРЖДАЮ

Директор основной
общеобразовательной школы №10

« ____ » _____ 201 ____ г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

« Физическая культура »

для 8 общеобразовательного класса
на 2017 - 2018 учебный год

Количество часов в неделю: 3 **часа**

Количество часов в год: 102 **часа**

Учитель:

Рыбинск

2017 год

Рабочая программа предмета физическая культура составлена на основе ФГОС ООО 2010 г, и соответствует ООП СОШ №10, примерной программы основного общего образования по физической культуре – Издательство «Просвещение», 2010.

Причиной выбора примерной основной образовательной программы начального общего образования послужило то, что, программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также способствует достижению цели обучения физической культуре в общеобразовательной школе, а именно формированию коммуникативной компетенции, активной жизненной позиции, навыков здорового образа жизни.

Раздел 1.

Планируемые результаты изучения учебного предмета в 8 классе

Ученик научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Основы знаний

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Физическое совершенство

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полueleчкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором

Спортивные игры

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам

Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации

Опорные прыжки:

прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и

назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из вися стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; виссогнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. *Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):* наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из вися на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения

Плавание

Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила т/б. Специальные плавательные упражнения, для освоения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты. Нырание ногами и головой.

Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
на 2017 – 2018 учебный год 8 класс

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов по теме (разделу)	Оценочные материалы и формы
1	<p><i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p> <p><i>Систематическое наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, динамикой развития основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i></p>	Стр 8 - 14	
2	<p>Высокий старт (от 10 до 15 м). Бег с ускорением от 30–60 м. Упражнения на развитие скоростных способностей.</p> <p><i>Понятие Техническая подготовка.</i></p>		
3	<p>Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением от 40–60 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><i>Техника движений и ее основные показатели.</i></p>	Стр 155	

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов по теме (разделу)	Оценочные материалы и формы
4	Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
5	Техника стартового разгона и бега по дистанции до 60 м. Техника движения рук в беге. Упражнения на развитие скоростных способностей	Стр 155	
6	Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Бег на результат 60 м. Упражнения на развитие скоростных способностей	Стр 155	Бег 60 метров – учёт.
7	Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка)		
8	Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). Основные правила соревнований по легкой атлетике		
9	Передвижения ходьбой, бегом по грунту. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Круговая тренировка на развитие силы		
10	Гладкий равномерный бег на дистанции до 1000 метров. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка)		
11	Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из		Контроль

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов по теме (разделу)	Оценочные материалы и формы
	положения стоя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей		техники челночного бега
12	Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», прострельный, свободный, угловой, штрафной удары). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Отбор мяча перехватом. Удар по воротам. Упражнения на развитие скоростных качеств. Двусторонняя учебная игра	Стр 115 - 123	Контроль техники остановки катящегося мяча
13	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3 × 1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра	Стр 117	Контроль техники удара по мячу

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов по теме (разделу)	Оценочные материалы и формы
14	Ловля мяча, летящего навстречу. Остановка мяча грудью. Нападение в игровых заданиях 3 × 2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра	Стр 122	Контроль техники ловли мяча
15	Техника прыжка в длину. Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка, отталкивание, приземление,)	Стр 159	
16	Прыжок в длину способом согнув ноги. Подводящие и специальные прыжковые упражнения. <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Физическое совершенствование человека, основа для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.</i>		Контроль техники выполнения прыжка

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов по теме (разделу)	Оценочные материалы и формы
17	Соревнования по прыжкам в длину. Специальные прыжковые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в длину.		Соревнования по прыжкам в длину.
18	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч»	Стр 127	
19	Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Эстафета «Две верхние передачи».		

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов по теме (разделу)	Оценочные материалы и формы
20	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру через сетку. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания)		Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку (в опорном положении)
21	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам		
22	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в волейбол		Контроль техники передачи мяча

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов по теме (разделу)	Оценочные материалы и формы
	по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания)		двумя руками снизу через сетку (в опорном положении)
23	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку»	Стр 127	
24	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением шагом, спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком, крестными шагами. Подвижные игры: «Свеча», «Вызов номеров». Правила соревнований по		Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху над

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов по теме (разделу)	Оценочные материалы и формы
	волейболу		собой
25\1	<p>Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с попаданием в обручи. Подвижная игра «Снайперы», «Прими подачу»</p>		Контроль техники нижней прямой подачи с лицевой линии
26\2	<p>Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам</p>		
27\3	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией		Контроль

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов по теме (разделу)	Оценочные материалы и формы
	блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещениями. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам		техники прямого нападающего удара
28\4	<i>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.</i>	Стр 85	
29\5	<i>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.</i>	Стр 56	

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов по теме (разделу)	Оценочные материалы и формы
30\6	<p>Построение и перестроение на месте. Д- Наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону). <i>Перекладина:</i> М -из виса стоя толчком двумя переход в упор. Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ.</p>	Стр 135	Тест на знание ТБ и страховки
31\7	<p>Построение и перестроение на месте. Д - Наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону). <i>Перекладина:</i> М - из виса стоя толчком двумя переход в упор. Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения на развитие силовых способностей</p>	Стр 136	

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов по теме (разделу)	Оценочные материалы и формы
32/8	<p>Построение и перестроение в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. <i>Перекладина</i>: М - из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; Д -наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.</p>	Стр 136 - 137	
33/9	<p>Передвижение в колонне с изменением длины шага. <i>Перекладина</i>: М - из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Д - из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону. Подтягивания в висе. <i>Упражнения на бревне</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами. Упражнения на развитие силовых способностей</p>		
34/10	<p>Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. <i>Упражнения на бревне</i>: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	Стр 139	

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов по теме (разделу)	Оценочные материалы и формы
35/11	<p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). <i>Перекладина М</i> - из упора махом назад переход в вис на согнутых руках. <i>Бревно</i>: наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки.</p>		
36/12	<p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Упражнения с партнером в сопротивлении. <i>Бревно</i>: полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги. <i>Перекладина</i>: вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висячем положении; из размахивания в висячем положении подъем разгибом.</p>		
37/13	<p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. <i>Бревно</i>: прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись). <i>Перекладина</i>: из виса махом назад соскок, махом вперед соскок. Способы регулирования физической нагрузки</p>		<p>Контроль техники выполнения опорного прыжка</p>

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов по теме (разделу)	Оценочные материалы и формы
38/14	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по канату в три приема. <i>Бревно</i> : спрыгивание и соскоки с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. <i>Перекладина</i> : комбинация из изученных элементов. Упражнения на развитие гибкости (с мячом).	Стр 138	
39/15	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове и руках. Лазанье по канату в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом). <i>Бревно</i> : комбинация из изученных элементов. <i>Перекладина</i> : комбинация из изученных элементов.		
40/16	Кувырок назад в полушпагат (д). Комбинация из изученных элементов. Стойка на голове и руках. Из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев (м). Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения с мячом.		

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов по теме (разделу)	Оценочные материалы и формы
	Упражнения на развитие координации		
41/17	Длинный кувырок (с места и разбега) (м). Комбинации из изученных элементов. <i>Упражнения на параллельных брусьях</i> (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках. Брусья (Д) махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.		
42/18	М - Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). <i>Ритмическая гимнастика</i> (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения. <i>Упражнения на параллельных брусьях</i> (мальчики передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны. <i>Упражнения на разновысоких брусьях</i> (девочки): из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь.		

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов по теме (разделу)	Оценочные материалы и формы
43/19	<p>Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки. <i>Упражнения на параллельных брусьях</i> (мальчики): из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках. <i>Упражнения на разновысоких брусьях</i> (девочки): из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь.</p>		
44/20	<p>Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами. Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки. <i>Упражнения на параллельных брусьях</i> (мальчики): из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. <i>Упражнения на разновысоких брусьях</i> (девочки): соскальзывание вниз с нижней жерди.</p>		
45/21	<p><i>Упражнения на параллельных брусьях</i> (мальчики): из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. <i>Упражнения на разновысоких брусьях</i> (девочки): соскальзывание вниз с нижней жерди. Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.</p>		

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов по теме (разделу)	Оценочные материалы и формы
46/22	Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами. Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.		
47/23	Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа, шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой. Комплекс упражнений с гантелями (м). Упражнения на развитие координации		
48/24	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен). <i>Подбор физических упражнений и регулирование физической нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.</i>	Стр 196	

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов по теме (разделу)	Оценочные материалы и формы

3 четверть

49/1	Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах	Стр 172	
50/2	Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Упражнения на развитие выносливости: прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью		
51/3	Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга свободном режиме большой интенсивности		
52/4	Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме максимальной интенсивности.		Контроль техники попеременного двухшажного

			хода
53/5	Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».		
54/6	Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы		
55/7	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости		
56/8	Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Упражнения на развитие координации		Контроль техники выполнения лыжных ходов

57/9	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты		
58/10	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Движение по учебному кругу 3 × 500 м одновременным одношажным ходом в разном темпе. Упражнения на развитие выносливости	Стр 173	
59/11	Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Меры безопасности на склоне.	Стр 176	
60/12	Тренировка поворотов на спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. Игра «Карельская гонка»		Контроль техники выполнения поворотов

61/13	Преодоление ворот на спуске. Подъем в гору. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие координации		
62/14	Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра «Эстафета с передачей палок»		
63/15	Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы		
64/16	Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации		Контроль техники выполнения спусков
65/17	Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие		

	ВЫНОСЛИВОСТИ		
66/18	Способы закаливания организма. Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе	Стр 45	Оценка скорости прохождения дистанции
67/19	Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км в переменном темпе.		
68/20	Соревнования на дистанции 2 км (д) и 3 км (м). Первая помощь при травмах		Учет времени
69/21	Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Упражнения для развития силы мышц туловища		
70/22	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий	Стр 25	

	<p>физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). <i>Планирование содержания занятий, включая их в режим учебного дня и учебной недели</i></p>		
71/23	<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. <i>Организация самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; Оказание первой доврачебной помощи при легких травмах;</i></p>	Стр 56	
72/24	<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила игры по баскетболу.</p>		
73/25	<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным</p>		

	действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления		
74/26	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с изменением направления с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей.		Контроль техники выполнения поворотов с мячом
75/27	Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.		Контроль техники выполнения броска мяча двумя руками от головы
76/28	Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная		Контроль техники ведения мяча от головы с места с

	игра. Упражнения на развитие быстроты.		сопротивлением
77/29	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.		Контроль техники передачи мяча одной рукой от плеча в парах
78/30	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы.		Контроль техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления
79/1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2).		

	Учебная игра. Упражнения на развитие силы.		
80/2	Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Помощь в судействе игры.		
81/3	Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости.		
82/4	Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости		
83/5	Перехват мяча. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи. Броска мяча.		

	Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра.		
84/6	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. <i>Совместная деятельность в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга</i>		
85/7	Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. <i>Организация мониторинга физического развития и физической подготовленности; Наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивание текущего состояния организма и определение тренирующего воздействия занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб</i>		
86/8	Национальные виды спорта. История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Правила игры в русскую лапту. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед.		Тест по теме «История возникновения русской лапты. Основные термины и правила игры».

87/9	<p>Правила игры в русскую лапту. Русские народные подвижные игры: <u>Салки, Горелки</u>.</p> <p>Упражнения на развитие координации.</p>		
88/10	<p>Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Русские народные подвижные игры: «Кошки, мышки», «Подсечка». Упражнения на развитие быстроты.</p>		
89/11	<p>Русские народные игры: « Кто у нас самый гибкий», «Догони». Упражнения на развитие выносливости.</p>		
90/12	<p>Русские народные игры: «Удочка», «Салки».</p> <p>Упражнения на развитие силы.</p>		
91/13	<p>Русские народные игры по выбору учащихся.</p>		
92/14	<p>Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Метание в цель. <i>Технические действия, приёмы и физические упражнения из базовых видов спорта, использование их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем</i></p>		

	<i>организма.</i>		
93/15	Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Подвижная игра «Гонка мячей»		
94/16	Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Правила соревнований. Подвижная игра «Защищай товарища»		Контроль техники преодоления препятствий
95/17	Соревнования в кроссовом беге на 2000 м. Подвижная игра «Защищай товарища»		Учет времени
96/18	Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра «Морской бой»		

97/19	<p>Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра «Морской бой». <i>Комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности</i></p>		<p>Контроль техники выполнения передачи эстафетной палочки</p>
98/20	<p>Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p>		<p>Контроль техники выполнения многоскоков</p>
99/21	<p>Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. Равномерный бег 10 мин. Специальные плавательные упражнения, для освоения кроля на груди, спине, брасса. (теория в спорт.зале)</p>		
100/22	<p>Техника прыжка в высоту, способом «перешагивание» с 9–11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление).</p>		

	Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие быстроты		
101/23	Прыжок в высоту, способом «перешагивание» Правила соревнований по прыжкам ввысоту. Подбор разбега. <i>Старты, повороты. Ныряние ногами и головой.</i> (теория, показ презентации)		
102/24	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). <i>Индивидуальные режимы физической нагрузки, контроль направленности её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.</i>		

