

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №470 Калининского района
Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
ГБОУ лицей № 470

"23" мая 2024г

Протокол № 8

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБОУ лицей № 470

(Винокурова О.Л.)

27 мая 2024г

Приказ № 83

**Рабочая программа
Учебного предмета «физическая культура»
Для обучающихся 8 классов**

**Санкт-Петербург
2024-2025год**

Пояснительная записка к рабочей программе по «Физической культуре», 8 класс.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2014г) и в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования в объеме 102 часов. Из них 70 часов – базовая часть, 32 часов – вариативная

Цели:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья; оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Формирование обучающихся целостного представления о техносфере, основанного на приобретённых знаниях, умениях и способах деятельности;

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе. Резерв – 3 часа.

Требования к уровню подготовки учащихся (планируемые результаты освоения)

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням 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.

- 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.

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

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

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

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

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

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

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

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

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

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.

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

- 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 знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

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

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

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

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

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

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

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура и олимпийское движение в России.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и приёмы самоконтроля.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Правила проведения соревнований по разным видам спорта.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов. Стойки игрока.

Совершенствование ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением.

Совершенствование техники ведения мяча.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с изменением темпа и направления.

Овладение техникой бросков мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Броски мяча в прыжке двумя руками и одной.

Освоение индивидуальной техники защиты, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча.

Освоение тактики игры.

Игра по правилам мини-баскетбола. Двухсторонние игры по основным правилам баскетбола.

Волейбол

Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками во встречных колоннах; над собой; на точность; параллельно сетке.

Овладение приёмом отбивания мяча кулаком через сетку; обманного действия на сетке (скидка).

Освоение техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками после подачи.

Овладение техникой нападающего удара после паса партнера.

Овладение техникой подачи мяча сверху одной рукой с расстояния 6-9 метров от сетки.

Овладение техникой передвижений по площадке. Стойки игрока.

Игра в волейбол по упрощенным правилам. Двухсторонняя игра по основным правилам волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение строевых упражнений.

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, на месте и в движении.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Подъем переворотом в упор, перемещение в вися на перекладине (мальчики), подъем переворотом в упор на нижнюю жердь брусьев (девочки).

Подтягивания на перекладине.

Кувырки, Стойка на голове с одной прямой ногой (мальчики), Кувырок назад в полушпагат (девочки). Кувырок назад в стойку ноги врозь (мальчики).

Упражнения в равновесии в разных исходных положениях.

Совершенствование техники лазания по канату в три приёма.

Кроссовая подготовка.

Овладение правильным дыханием при беге. Освоение упражнений дыхательной гимнастики.

Бег в равномерном темпе до 19 минут.

Бег с преодолением препятствий.

Бег по пересеченной местности.

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега.

Бег по дистанции 60 м, 100 и 300 м

Бег по дистанции 1000, 1500 и 2000 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега с 10-12 беговых шагов.

Совершенствование техники метания малого мяча (150 гр) на дальность с разбега и теннисного мяча в цель с 12-14 метров (девочки), 16 метров (мальчики).

Метание набивного мяча 1 кг из разных положений.

Эстафетный бег.

Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 8 классов при трех разовых занятиях в неделю

№п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	8	8	10	8
		часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	24	24	30	24
	Базовая часть	70				
	Основы знаний		В процессе уроков			
	Спортивные игры	41	8	13	12	8
	Гимнастика с элементами акробатики	18		11	7	
	Лёгкая атлетика	29	16			13
	Кроссовая подготовка	11			11	
	Резервные уроки	3			3	
	Вариативная часть	32	23-спортивные игры 9-лёгкая атлетика			
	Всего часов	102				

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств по предмету физкультура.**

8 класс Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	192	180	170	182	170	155
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжок в высоту с разбега	115	110	105	105	100	95
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30с	25	22	20	23	19	16
Отжимание	34	25	12	20	17	10
Отжимание в упоре на брусьях	12	8	5	-	-	-
Подтягивание	8	7	6	14	11	9
Поднимание ног до<90градусов	14	11	9	17	14	11
Метание мяча на дальность 150г	32	27	24	24	20	18
Челночный бег 6X10	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0
Челночный бег 3X10	8,0	8,5	9,0	8,6	9,2	9,9
Бег 1000м	4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0
Бег 30м	4.6	5.2	5.7	5,0	5.7	6,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с	12	10	8	13	11	9
Бросок набивного мяча (1кг.м)	11	9	6	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	10	9	6	9	8	5
Бег 2000м, 3000м-мальчики	15.50	16.50	17.50	12.50	13.50	14.50

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы
Лёгкая атлетика 29ч			
	Т/Б на уроках л/а. Высокий старт. Бег на короткие дистанции	5ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Т/б при прыжке в длину с разбега. Прыжок в длину с места, с разбега.	6ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Метание малого мяча.	4ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Эстафетный бег.	2ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Бег на длинные дистанции.	6ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Спортивные игры.	5ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Подвижные игры с бегом.	1ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Баскетбол 21 час			
	Т/Б баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении.	2ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Ловля и передача баскетбольного мяча.	2ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Броски мяча в кольцо.	4ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Тактические действия в игре.	6ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Учебные игры. Взаимодействие с партнерами.	7ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Гимнастика 18 часов			
	Т/Б на уроках гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами, исходные положения.	1ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Кувырок вперед, кувырок назад.	2ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Мост. Равновесие.	1ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Упражнения на растяжку. Гимнастические соединения .Эстафеты	3ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Элементы акробатики.	5ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема.	2ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Прыжки на скакалке.	2ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Упражнения с набивным мячом Развитие силовых способностей.	2ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Кроссовая подготовка 11 часов			
56	Кроссовая подготовка.	6	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	Подвижные игры	1ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Спортивные игры	4ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Волейбол 20 часов			
67	Т/Б волейбола. Стойка игрока. Передвижения.	2ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68	Передачи мяча сверху.	3ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
69	Приём мяча снизу.	3ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
71	Волейбольные подачи.	3ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
82	Сочетание игровых действий: подача, прием после подачи, пас партнеру.	5ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
86	Учебные игры с заданиями.	4ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)

Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Формы контроля. Планируемые результаты обучения.	Домашнее задание
Лёгкая атлетика 16ч			
1	Т/Б на уроках л/а. Бег 20-40 м со старта с опорой на одну руку.	Устный опрос..	Комплекс 1
2	Бег по дистанции 50-60 метров. Тест быстроты 30 м.	Тестирование.	Комплекс 1
3	Бег по дистанции 60, 100 м. Финиширование. Правила соревнований по бегу.	Устный опрос.	Комплекс 1
4	Бег на результат 60 м	Тестирование. бег -60 м. девочки:"5"-9,7 и менее "4"-10,2, "3"-11.0 и более; мальчики:"5"-8,8 и менее "4"-9,7, "3"- 10,5 и более	Комплекс 1
5	Т/б при прыжке в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Тестирование. . девочки:"5"-182и более "4"-170 "3"-155 и менее; мальчики:"5"-192 и более "4"-180, "3"-170и менее	Комплекс 1
6	Прыжок с 10-12 шагов разбега. Сочетание разбега и прыжка.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
7	Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега. Контроль техники.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
8	Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега на результат.	Зачёт. прыжок в длину с разбега. девочки:"5"-360 и более "4"-340 "3"-320 ; мальчики:"5"-390 и более "4"-370, "3"- 350	Комплекс 1
9	Метание в цель с 6-8 метров.	Устный опрос..	Комплекс 1
10	Метание мяча на дальность. Скрестный шаг.	Визуальное оценивание техники.	Комплекс 1
11	Метание мяча на дальность. Разбег.	Визуальное оценивание техники.	Комплекс 1
12	Метание мяча на дальность..Контроль.	Зачёт. Метание. девочки:"5"-30 и более "4"-26 "3"-20 ; мальчики:"5"-36 и более "4"-34, "3"-30	Комплекс 1
13	Равномерный бег до 1000 м. Развитие выносливости.	Тестирование. Бег -1000 м. девочки:"5"-4,50 и менее "4"-5,1, "3"-5,30 и более; мальчики:"5"-4.10 и менее "4"-4.40, "3"- 5,0 и более	Комплекс 1
14	Равномерный бег до 1500 м. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры с бегом. Развитие выносливости.	Тестирование. Бег -1500 м. девочки:"5"-7,20 и менее "4"-8,5, "3"-10,0 и более; мальчики:"5"-6,4 и менее "4"-7,30, "3"- 8.00 и более	Комплекс 1
15	Равномерный бег до 2000 м. Развитие выносливости.	Овладеть необходимыми навыками бега на средние дистанции	Комплекс 1
16	Бег 2000м на результат.	Тестирование. Бег -2000 м. девочки:"5"-12,5 и менее "4"-13,5, "3"-14,5 и более; мальчики:"5"-15,5 и менее "4"-16,5, "3"- 17,5 и более	Комплекс 1
Баскетбол 21 час			
17	Т/Б на уроках баскетбола. Передвижения игроков. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	Устный опрос.	Комплекс 2

18	Броски и ловля в парах на месте разными способами.	Тестирование. челночный бег 3x10 м. девочки:"5"-8,0 и менее "4"-8,4,"3"-8,6 ; мальчики:"5"-7,8 и менее "4"-7,6, "3"- 7,4	Комплекс 2
19	Ведение баскетбольного мяча по прямой, змейкой. По заданным ориентирам.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
20	Ведение мяча в быстром темпе по заданным ориентирам на оценку.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
21	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника.	Визуальное оценивание техники...	Комплекс 2
22	Передачи мяча разными способами с перемещениями в тройках.	Визуальное оценивание техники. Тестирование. Передача в стену и ловля мяча за 20 с с 2 м. Девочки "5"-10;"4"-9-8,"3"-7-6, мальчики "5"- 14."4"- 13-10,"3"- 9-8	Комплекс 2
23	Подбор катящегося мяча с последующим ведением и атакой.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
24	Ловля высоко летящего мяча с последующим ведением и атакой.	Визуальное оценивание техники. Демонстрация	Комплекс 2
25	Ведение мяча с сопротивлением. Обманные действия.	Визуальное оценивание техники...	Комплекс 2
26	Дальняя передача мяча.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
27	Броски и ловля мяча в парах и тройках в прыжке.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
28	Броски в кольцо после паса партнера.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
29	Броски в кольцо после ведения в прыжке с ближней дистанции.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
30	Броски в кольцо после ведения с ближней дистанции. Контроль.	Овладеть необходимыми навыками техники броска мяча.	Комплекс 2
31	Подбор мяча у щита.	оценка техники броска мяча в кольцо.	Комплекс 2
32	Индивидуальные действия игрока в защите. Заслон.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
33	Вырывание и выбивание мяча. Перехватывание мяча.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
34	Нападение быстрым прорывом вдвоем без сопротивления.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
35	Нападение быстрым прорывом «2х1».	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
36	Учебно-тренировочные игры с заданиями. Совершенствование техники, ведения, передач и бросков в корзину.	Оценка умения играть в команде.	Комплекс 2
37	Учебно-тренировочные игры с заданиями. Совершенствование техники, ведения, передач и бросков в корзину.	Овладеть необходимыми навыками тактики игры в баскетбол.	Комплекс 2
Гимнастика 18 часов			
38	Правила Т/Б на уроках гимнастики. Передвижение в вися (мальчики). Висы прогнувшись и в группировке (девочки).	Устный опрос.	Комплекс 3

39	Передвижение в вися (мальчики). Смешанные висы (девочки).	Визуальное оценивание техники висов.	Комплекс 3
40	Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивания на низкой перекладине (девочки).	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3
41	Подтягивания в висе на результат.	Тестирование. подтягивания. Девочки:"5"-18,"4"-13,"3"-8. мальчики:"5"-8,"4"-5,"3"-4	Комплекс 3
42	ОРУ со скакалкой. Развитие силовых качеств, ловкости.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3
43	Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	Оценка техники кувырков.	Комплекс 3
44	Два кувырка вперед слитно из положения пловца.. Мост из положения стоя с помощью.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3
45	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), мост из положения стоя с помощью(девочки).	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3
46	Упражнения на равновесие. Разучивание акробатического соединения.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3
47	Комплекс упражнений с предметами. Выполнение акробатического соединения.	оценка техники акробатического соединения.	Комплекс 3
48	Выполнение акробатического соединения. Контроль.	оценка техники акробатического соединения.	Комплекс 3
49	Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Развитие ловкости.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3
50	Лазание по канату на заданную высоту. Развитие ловкости. Поднимание туловища за 30"	Тестирование. поднимание туловища за 30 сек. Девочки:"5"-25,"4"-22,"3"-20. мальчики:"5"-23,"4"-19,"3"-16.	Комплекс 3
51	Лазание по канату на количество метров.	оценить технику лазания по канату.	Комплекс 3
52	Сед углом, упоры, отжимание в упоре лежа.	Овладеть необходимыми гимнастических упражнений..	Комплекс 3
53	Силовая подготовка. Круговая тренировка.	Овладеть необходимыми навыками силовой подготовки.	Комплекс 3
54	Упражнения с набивным мячом Развитие силовых способностей.	Овладеть необходимыми навыками техники упражнений с набивным мячом.	Комплекс 3
55	Бросок набивного мяча. Контроль. Развитие силовых способностей.	Тестирование. Девочки:"5"-900,"4"-700,"3"-500. мальчики:"5"-11м,"4"-900,"3"-600	Комплекс 3
Кроссовая подготовка 11 часов			
56	Т/Б кроссовая подготовка. Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры с бегом.	Устный опрос.	Комплекс 1
57	Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
58	Равномерный бег 12 мин. Развитие выносливости. Прыжки через скакалку за 1 мин.	Тестирование. прыжки через скакалку за 1 мин. Девочки:"5"-110,"4"-109-91,"3"-90. мальчики:"5"-90,"4"-89-71,"3"-70	Комплекс 1
59	Равномерный бег 13 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
60	Равномерный бег 13 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
61	Равномерный бег 14 мин. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
62	Равномерный бег 14 мин. Чередование бега с ходьбой.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1

63	Равномерный бег 15 мин. Чередование бега с ходьбой. Упражнение «Пистолет»	Тестирование. приседания на одной ноге с опорой. девочки "5"-9, "4"-7-5. "3"-12, мальчики "5"-10, "4"-8, "3"-6	Комплекс 1
64	Равномерный бег 16 мин. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	приседания на одной ноге с опорой. девочки	Комплекс 1
65	Равномерный бег 17 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости.	приседания на одной ноге с опорой. девочки	Комплекс 1
	ОРУ. Шестиминутный бег. Развитие выносливости. Спортивные игры.	оценка шестиминутного бега	Комплекс 1
Волейбол 20 часов			
67	Т/Б на уроках волейбола. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Устный опрос.	Комплекс 4
68	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты с волейбольными мячами.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
69	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку (контроль).	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
70	Передача мяча сверху и снизу двумя руками вдоль сетки из зоны 2 в зоны нападения. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
71	Передачи из зоны 2 в зоны нападения после наброса мяча партнером, отбивание мяча кулаком через сетку.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
72	Передачи из зоны 2 в зоны нападения после наброса мяча партнером (контроль), отбивание мяча кулаком через сетку.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
73	Нападающий удар в прыжке по зафиксированному мячу и с наброса мяча партнером.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
74	Нападающий удар в прыжке по зафиксированному (контроль). Верхняя прямая подача с 5-7 метров от сетки.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
75	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
76	Прием и передача мяча после перемещения; прием снизу с подачи в зону 2	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
77	Прием мяча после подачи в зону 2 (контроль). Передача мяча из зоны 2 в зоны нападения. Обманный прием на сетке (скидка).	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
78	Игровые задания в малых группах на совершенствование освоенных элементов (подача, прием, передача, атакующий прием у сетки)	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
79	Комбинации из освоенных элементов в игровых заданиях (прием, передача, нападающий удар, отбивание кулаком, скидка).	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
80	Комбинации из освоенных элементов (подача верхняя прямая, прием, передача, нападающий удар). Контроль	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
81	Совершенствование техники приема мяча и передачи. Правила игры: Блокирование, ошибки при блокировании.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
82	Совершенствование техники приема мяча и передачи. Правила игры: Блокирование, ошибки при блокировании.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4

83	Учебно-тренировочные игры с заданиями. Совершенствование техники приема мяча и передачи. Правила игры: ошибки при приеме мяча, при подаче.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
84	Учебно-тренировочные игры с заданиями. Совершенствование техники приема мяча и передачи. Правила игры: ведение протокола игры.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
85	Двухсторонняя игра по основным правилам волейбола.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
86	Учебные игры с заданиями.	Проверка знаний правил волейбола.	Комплекс 4
Лёгкая атлетика 13ч			
87	Т/Б при занятиях прыжками в высоту. Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом перешагивания (ножницами).	Устный опрос.	Комплекс 1
88	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом перешагивания (ножницами).	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
89	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом перешагивания (ножницами). Контроль. Эстафеты.	Тестирование. девочки:"5"-105, "4"-95, "3"-90 и меньше, мальчики:"5"-110,"4"-105, "3"-100 и меньше	Комплекс 1
90	Эстафеты с преодолением препятствий прыжком. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
91	ОРУ. Т/Б при занятиях метанием. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
92	Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
93	Метание теннисного мяча на результат. Подвижные игры с метанием.	Тестирование. Метание. девочки:"5"-28 и более "4"-26"3"-20 ; мальчики:"5"-36 и более "4"-32, "3"- 28	Комплекс 1
94	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 30 м. Тест на быстроту. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
95	Бег по дистанции 40-50 м. Развитие быстроты. Стартовый разгон, финиширование.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
96	Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты. Бег по дистанции 50-60 м.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
97	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты.	Тестирование. девочки:"5"-9,8 и менее "4"-10,4, "3"-11,2 и более; мальчики:"5"-9,4 и менее "4"-10,2, "3"- 11,0 и более	Комплекс 1
98	Бег по дистанции 1000 м в среднем темпе. Спортивные игры. Развитие выносливости. Контроль самочувствия при занятиях бегом.	Устный опрос.	Комплекс 1
99	Бег по дистанции 1000-1500 м в среднем темпе. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Тестирование. девочки:"5"-7,3,"4"-8,0,"3"-8.50 и больше, мальчики"5"-7.0,"4"-7.30-,"3"-8.10 и больше	Комплекс 1
100	Эстафетный бег.. Подвижные и спортивные игры	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
101	Специально беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
102	Специально беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1

