

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа №5 г. Искитима
Новосибирской области

Рассмотрено на ШМО:
Протокол №1 от 31.08.2016 г.
Руководитель: Л.Ф. Суковатых Л.Ф.

УТВЕРЖДЕНО:
Протокол педсовета №1 от 31.08.2016 г.

Директор школы  И.М.Райзер

Приказ № 364-у от 01.09.2016 г.

Внесены дополнения

Приказ № 249-у от 03.08.2017 г.
Директор школы  И.М.Райзер

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»
8 класс

Составитель:

Учитель высшей квалификационной категории

по физической культуре

Суковатых Л.Ф.

Искитим 2016

**Пояснительная записка
к Рабочей программе по физической культуре
для учащихся 8 класса**

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- приказа Минобрнауки РФ от 5.03.2004г. №1089 года «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», с учетом изменений, внесенных приказом Минобрнауки РФ от 23 июня 2015 года № 609,
- письма Минобрнауки РФ от 08.10.2010 г. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры;
- письма Минобрнауки РФ от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 «О направлении методических рекомендаций»
- учебного плана МБОУ СОШ № 5 г. Искитима НСО на 2016-2017 учебный год,
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008).

Программа по физической культуре реализуется с 1 по 11 класс и ведется как обязательный предмет. Данная программа является продолжением учебной программы по физической культуре начального общего образования. На освоение программы по физической культуре в соответствии с рекомендациями регионального БУП на изучение физической культуры в 8 классе выделено 108 часа (3 часа в неделю, 36 учебных недель)

В соответствии со стандартами образования по физической культуре обучение направлено на достижение следующих **целей**:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

воспитание бережного отношения к своему здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятия специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

освоение системы знаний о физической культуре, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий.

Задачи физического воспитания учащихся **направлены:**

- 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;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоциональноценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Реквизиты программы	Класс	УМК учителя	УМК уч-ся
Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича.- М.:Просвещение,2008	8	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 классы М.:Просвещение,2015	Поурочные планы. 8 класс. С.В.Курылев Издательство «Учитель - АСТ»

Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 8-го класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения;
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,7	10,2
Силовые	Подтягивание из виса, раз.	7	-
	Подтягивание из виса лежа, раз.	-	19
	Прыжок в длину с места, см.	190	175
	Поднимание туловища (на спине) руки за головой, раз за 30 сек.	48	30
Выносливость	Кроссовый бег 1500 м	7.10	7.50
	Передвижение на лыжах 2 км	12.30	13.30

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 15 мин. (мальчики и девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из элементов, включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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.

Результаты выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО обучающимися являются преемственными к результатам освоения

программы учебного предмета «Физическая культура» путем интеграции в нее элементов Комплекса ГТО.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

IV СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	—	—	—
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивани е из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	—	—	—
	или подтягивани е из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	—	—	—	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1	30	36	47	25	30	40

	мин.)						
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
	Испытания (тесты) по выбору						
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса* *	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Тематический план (108 часов)

л\а	футбол	баскетбол	гимнастика	Лыжная подготовка	волейбол	лапта
36	5	14	18	18	13	4

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Командные (игровые) виды спорта.

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. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей.

История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Олимпиады современности: странички истории. «История о создании и развитии ГТО (БГТО). «Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО».

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Пользование баней.

Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Легкая атлетика. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры

Волейбол

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

Баскетбол

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

Футбол

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

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Русская лапта

Правила и организация проведения соревнований по русской лапте. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр

Подготовка к соревновательной деятельности и **выполнению видов испытаний** (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Поурочное планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	Учебная деятельность	Контроль	Средства обучения
1-2	Лёгкая атлетика. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростно-силовых качеств.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Тестирование. Отличие техники бега на длинные и на короткие дистанции.	Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	
3	Низкий старт.	Специальные беговые упражнения. Стартовые ускорения 5-6X30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
4-5	Развитие скоростных способностей Бег 60 м на результат	Старт в беге на длинные и средние дистанции. Техника бега. Равномерный продолжительный бег до 10 мин. Комплекс силовых упражнений в висах и упорах.	М: «5» - 9,3 с.; «4» - 9,6 с.; «3» - 9,8 с.; Д: «5» - 9,5; «4» - 9,8.; «3» - 10,0.	
6	Развитие скоростной выносливости	ОРУ. Спецбеговые упражнения. Финиш в беге на длинные и средние дистанции. Пробегание дистанции- 1,5 км (девочки) и 2 км (мальчики) с ускорением на финише.	Уметь демонстрировать физические кондиции/скоростную выносливость/	
7-8	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. Спецбеговые упр. Бег с ускорением отрезков 100-150 м (тренировка повторным методом). Выполнение силовых упр. в висах и упорах.	Уметь бегать с максимальной скоростью	
9	Финальное усилие. Эстафетный бег.	ОРУ. Тактика бега на длинные дистанции. Длительный равномерный бег до 20 мин., подготовка к сдаче норматива по бегу на длинную дистанцию. Метание на дальность на оценку.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
10-11	Развитие	«Разминка». Контрольный	Уметь пробегать	

	скоростно-силовых качеств	забег на дист.1.500- 2000м. Выполнение упр. на восстановление дыхания и для развития гибкости.	дистанции: М.-9,00;9,30;10,00 Д.-7,30;8,00;8,30.	
12	Метание	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
13	Прыжки в длину с разбега	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Отталкивание.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места М.-400;380;360; Д.-370;340;320.	
14	<u>Футбол</u> Инструктаж по технике безопасности	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми в спортзале и на улице. «Разминка». Совершенствование навыков ведения мяча в футболе. Игра в футбол.	Передвижение игрока скрестными и приставными шагами	
15-16	Ведение мяча	«Разминка». Ведение мяча в футболе. Передача мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Учебная игра в футбол.	Удары по неподвижному мячу.	
17	Удары по мячу	«Разминка». Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам с различных дистанций. Учебная игра в футбол.	Удары по катящемуся мячу.	
18	Техника игры	Встречная эстафета с обводкой мяча.	Применение разученных приёмов в условиях игры.	
19	<u>Гимнастика</u> Кувырок вперёд	ОРУ в движении. Группировка. Кувырок вперёд. Игры.	Уметь демонстрировать координационные способности	
20	Гимнастика Кувырок вперёд	ОРУ в парах. Перекаты в группировке. Многократный кувырок вперёд.	Уметь демонстрировать технику и	

			координационные способности	
21	Гимнастика Кувырок назад	ОРУ в движении. Перекаты назад в упор на согнутые руки вверх. Многократный кувырок назад.	Уметь демонстрировать координационные способности	
22	Гимнастика Кувырок назад	ОРУ в парах. Перекаты назад в упор на согнутые руки вверх. Кувырок назад на оценку.	Уметь демонстрировать технику и координационные способности	
23	Гимнастика Опорный прыжок.	ОРУ с предметами. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка.	Развитие физических качеств	
24	Гимнастика Опорный прыжок	Опорный прыжок (юноши): согнув ноги через «коня» в длину, (девушки): прыжок боком через «коня» в ширину	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации упражнений	
25	Гимнастика Канат.	Лазанье по канату. Разучивание комплекса силовых упр. для самостоятельного выполнения во внеурочное время.	Развитие физических качеств	
26	Гимнастика Подтягивание	ОРУ у стены. Техника выполнения элементов.	Развитие физических качеств. М.-9,7,5.; Д.-17,15,8.	
27	Гимнастика Отжимание	ОРУ у стены. Техника выполнения элементов.	Развитие физических качеств	
28	Мост из разных положений	ОРУ в парах. Мост медленным переворотом	Развитие гибкости	
29	Равновесие на бревне	ОРУ в движении на осанку. Ходьба по бревну и соскоки с бревна.	Развитие координационных способностей	
30	Акробатическая связка	ОРУ в парах. Использование кувырка, прыжка и переката.	Развитие координационных способностей и физических способностей	
31	Прыжки в высоту	ОРУ со скакалкой. Прыжки	Развитие прыгучести,	

		через скакалку на результат.	стабильности разбега	
32	Упражнения в висе	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Подтягивание на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
33	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса-юноши, из виса лёжа-девушки. Метание набивного мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
34	Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты.	Развитие координационных способностей	
35	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
36	Развитие комплексно-силовых и скоростных способностей.	Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Зачёт.	Уметь демонстрировать изученные акробатические элементы.	
37-38	<u>Лыжная подготовка</u> Развитие выносливости	Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Техника передвижений и развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать технику передвижений.	
39-40	Техника одновременного хода	Развитие физических качеств: скоростные способности, скоростная выносливость.	Уметь демонстрировать технику одновременного хода	
41-42	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия	
43-44	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия	
45-46	Техника перехода	Развитие физических	Уметь	

	с одновременного на попеременный	качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	демонстрировать технику ходов и финальные усилия	
47-48	Техника подъема	Совершенствование техники подъема лесенкой и ёлочкой	Уметь демонстрировать технику подъема	
49-50	Техника преодоления препятствий	Прохождение дистанции: юноши-5 км, девушки-3км.	Уметь проходить дистанцию	
51-52	Лыжные соревнования	Прохождение дистанции на результат	Уметь проходить дистанцию на время	
53-54	Эстафетные гонки	Хождение на лыжах свободным ходом	Овладение техники лыжных ходов	
55	Баскетбол Инструктаж по баскетболу.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Правила 3,5 сек.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
56	Ловля и передача мяча	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защиты.	Уметь выполнять различные варианты	
57	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
58	Бросок мяча	«Разминка баскетболиста». Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мал.) и броска от головы двумя руками в прыжке (дев.). Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять различные варианты	
59	Тактика бросков	«Разминка баскетболиста». Совершенствование бросков, освоенных на прошлом уроке. Тактика игры: действия трёх нападающих против двух защитников. Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять различные варианты броска мяча	
60	Броски мяча в движении	«Разминка баскетболиста». Действия в защите. Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять различные варианты броска мяча в движении	

61-62	Личная защита	«Разминка баскетболиста». Личная система защиты. Совершенствование передачи и приёма мяча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять различные варианты броска	
63-64	Ведение и бросок мяча в корзину	«Разминка баскетболиста». Выполнение на оценку ведения мяча, передачи от груди двумя руками и передачи с отскоком от пола. Личная система защиты. Учебная игра в баскетбол.	Техника основных приёмов – на оценку.	
65	Броски мяча	«Разминка баскетболиста». Совершенствование, а затем выполнение на оценку броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра в баскетбол. Подведение итогов	техника броска одной рукой от плеча – на оценку.	
66	Штрафной бросок	«Разминка баскетболиста». Совершенствование штрафного броска. Игра в баскетбол. Разучивание нового комплекса упражнений для развития силы и (если необходимо) коррекции фигуры.	Выполнять технические действия в игре	
67-68	Судейство в баскетболе	Судейство в баскетболе. Жесты судьи. Совершенствование выполнения штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. Выполнение прыжков через скакалку различными способами.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам	
69	<u>Волейбол</u> Стойки и передвижения	Техника безопасности. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
70-71	Прием и передача	Стойки и передвижения	Уметь играть в	

	мяча	игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой.	волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
72	Прием мяча после подачи	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
73-74	Нижняя подача мяча	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
75	Волейбольная эстафета	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
76-77	Подача в заданную зону	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя и нижняя подача, прием после подачи.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
78	Нападающий удар	Комбинация из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
79-80	Техника защитных действий	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар после подбрасывания.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
81	Тактика игры	Комбинация из разученных	Уметь играть в	

		перемещений. Передача, прием и подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
82	<u>Русская лапта</u>	Техника безопасности. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	Уметь играть в лапту по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	
83-84	Отбивание мяча битой	Правила безопасности на уроках русской лапты. Технические приемы игры русской лапты.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	
85-86	Учебная игра	Основы правильной техники. Ловля и передача мяча. Основные правила соревнований по лапте.	Уметь играть в лапту по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
87-89	Игра по правилам	. Технические приемы игры русской лапты. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в лапту по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	
90-91	Соревнования	Технические приемы игры русской лапты. Упражнения для развития скоростных и координационных способностей.	Уметь играть в лапту по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
92	<u>Легкая атлетика</u> Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по т\б. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
93-94	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Многоскоки. Попеременный бег на 100,200,400 м.	Корректировка техники бега.	
95-96	Переменный бег	ОРУ в движении. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
97-98	Эстафетный бег	ОРУ в движении.	Уметь	

		Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	демонстрировать финальное усилие	
99-100	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Уметь демонстрировать финальное усилие	
101-102	Прыжок в длину с разбега	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Развитие выносливости	
103-104	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег на 1000 м.	Тестирование бега на 1000м.	
105-106	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
107-108	Метание на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе и беге. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание с полного разбега на дальность.	Уметь демонстрировать физические качества.	