**Департамент образования и науки г. Перми**

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**« Школа бизнеса и предпринимательства» г. Перми**

***СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:***

***Методическим советом Директор МАОУ «Школа***

***МАОУ «Школа бизнеса и бизнеса и предпринимательства» предпринимательства»***

***Протокол № \_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. Приказ № \_\_\_\_***

***от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.***

**РАБОЧАЯ   ПРОГРАММА**

**по  физической культуре**

**для 8 класса**

*Составитель:*

*учитель физической культуры*

*Булукова Л.В.*

**г. Пермь, 2016**

**Пояснительная записка**

**Количество недельных часов:** 3

**Количество часов в год:** 102

**Уровень программы:** базовый

*Рабочая программа разработана на основе*

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича / Москва «Просвещение».2007г.

**Цели и задачи физического воспитания:**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

1. Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. Закреплению навыка правильной осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармонического развития, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни.

2. Обучение основам базовых видов двигательных действий.

3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.

4. Формирование знаний о личной гигиены, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма.

5. Углубленное представление об основных видах спорта.

6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.

7. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

8. Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-Ф3 ( ред. От 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ 04.10.2000 г. № 751;

**-** Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 30.08.2010 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163- р.

**Формы организации образовательного процесса:**

Традиционные уроки, беседы, рассказы, зачетные уроки.

**Формы и виды контроля:**

Виды: текущий, тематический, самоконтроль.

Формы контроля: фронтальный, индивидуальный, самоконтроль.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры»,**

**1.1. Естественные основы.**

Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**1.2.Социально – психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий, за состоянием организма и физической подготовленностью.

**1.3.Культурно – исторические основы.**

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

**1.4. Приемы закаливания.**

Водные процедуры ( обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

**1.5. Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Волейбол.**

Терминология волейбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.8. Легкоатлетические упражнения/ Кроссовая подготовка.**

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

**1.9. Лыжная подготовка.**

Техника безопасности на занятиях. Строевые приемы с лыжами. Повороты, спуски и подъемы, торможение. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжам. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**планирование**

**по физической культуре для учащихся 8 классов**

**при трехразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Год** | **I четверть** | **II**  **четверть** | **III четверть** | **IV**  **четверть** |
| Основы знаний о физической культуре | В | процессе | уроков |  |  |
| Спортивные игры | 27(18) | 12 | - | 9 | 6 |
| Гимнастика  с элементами акробатики | 21(18) | 1 | 18 | 1 | 1 |
| Гимнастика  с элементами  единоборств | 9(9) | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Лыжная подготовка/ кроссовая подготовка | 18(18) | - | - | 18 | - |
| Легкоатлетические  упражнения | 27(21) | 12 | - | - | 15 |
| Итого | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

Учебный комплект для учителя.

1 .Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А. А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд.2-е- Волгоград: Учитель, 2012.- 171с.

2. Настольная книга учителя физической культуры / авт. – сост. Г.И. Погадаев;

под ред. Л.Б.Кофмана.- М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов

В. И.Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. -2004. - № 1-8.

4. Учебник для общеобразовательных учреждений « Физическая культура. 8-9 кл.: под общ.ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

**Материально- техническое обеспечение:**

1.Гимнастические скамейки.

2.Скакалки.

3.Мячи игровые.

4.Гимнастические маты.

5.Стойки.

6.Гимнастическая стенка.

7.Гимнастические палки.

8.Набивные мячи.

9.Малые мячи.

10.Турник.

11.Канат.

12.Кубики.

13.Эстафетные палочки.

14.Баскетбольные кольца.

15.Волейбольная сетка.

16.Гимнастическое бревно.

17.Гимнастический конь.

18.Гимнастический козел.

19.Стойка и планка для прыжков в высоту.

20. Гимнастические обручи.

21. Гимнастические ленты.

22.Гимнастические брусья.

23.Перкладина.

.

**тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.**

**I четверть 8 класс (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  план | Дата проведения  факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ТБ на уроках ф.к. | Вводный  1 | ТБ на уроках. Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 5 (ю) и 4 (д) минуты в равномерном темпе. Комплекс упражнений типа зарядки без предметов. Спринтерский бег из различных исходных положений, с высокого старта от 70 до 80 метров. Эстафеты. | Уметь: выполнять комплекс упражнений без предметов | текущий |  |  |  |
| Спринтерский бег из различных исходных положений. | Совершенствование  2 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 5 (ю) и 4 (д) минуты в равномерном темпе. Комплекс упражнений без предметов типа зарядки. Спринтерский бег из различных исходных положений, с высокого старта, с опорой на одну руку, с низкого старта с ускорением до 80 метров. «Салки». | Уметь: выполнять бег с ускорением | текущий |  |  |  |
| Спринтерский бег 30, 60 метров. | Учётный  3 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 5 (ю) и 4 (д) минуты в равномерном темпе. Комплекс упражнений без предметов типа зарядки. Спринтерский бег с высокого старта, с низкого старта с ускорением до 60 метров. Эстафетный бег. | Уметь: бегать с максимальной скоростью 30 метров | Ю Д  «5»-5,1 5,4  «4»-5,3 5,7  «3»-5,5 5,9 |  |  |  |
| **Прыжки в длину с места и разбега. Кроссовая подготовка**  **Прыжки в длину с разбега.** | Учётный  4 | ТБ при прыжках. Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по три поворотом в движении. Бег 6(ю) и 5 (д) минут в равномерном темпе. Комплекс упражнений без предметов типа зарядки. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Спринтерский бег из различных исходных положений с этапом до 100 метров. «Салки». | Уметь: выполнять наклон вперёд из положения сидя | Ю Д  «5»-9 см 14 см  «4»-8 см 13 см  «3»-7 см 12 см |  |  |  |
| Техника низкого старта. | Учётный  5 | Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по три поворотом в движении. Бег 6 (ю) и 5 (д) минут в равномерном темпе. Комплекс упражнений в сочетании с видами передвижений. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Техника низкого старта. | Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 метров | Ю Д  «5»-8.8 9,7  «4»-9.7 10,2  «3»-10,5 10,7 |  |  |  |
| Прыжки в длину с места. | Учётный  6 | Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по три поворотом в движении. Бег 7 (ю) и 6 (д) минут. Комплекс упражнений в сочетании с видами передвижений. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Бег с преодолением препятствий. Игровые задания на овладение навыками в прыжках. | Уметь: прыгать в длину с места | Ю Д  «5»-195 180  «4»-190 170  «3»-180 160 |  |  |  |
|  | Совершенствование  7 | Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по три поворотом в движении. Бег 7 (ю) и 6 (д) минут. Комплекс упражнений в сочетании с видами передвижений. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Бег с преодолением препятствий. Игровое задание «Удочка». | Уметь: выполнять технику прыжка в длину с разбега | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
| Кросс 1000м на результат | Учётный  8 | Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по три поворотом в движении. Бег 8 (ю) и 7 (д) минут. Комплекс упражнений в сочетании с видами передвижений. Прыжки в длину способом «согнув ноги»с 11-13 шагов разбега. Бег с преодолением препятствий. Игровые задания на овладение навыками в прыжках. | Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега (м) | Ю Д  «5»-4,10 3,60  «4»-3,70 3,10  «3»-3,10 2,60 |  |  |  |
| Метание малого мяча | Совершенствование  9 | ТБ при занятиях метанием. Строевые приёмы. Равномерный бег 8 (ю) и 7 (д) минут. Перестроение из колонны по-одному в колонну по восемь поворотом в движении. Комплекс упражнений с теннисными мячами. Метание малого мяча в цель 1х1 метр. Игровые задания на овладение навыками в метании. | Уметь: выполнять технику метания в цель | текущий |  |  |  |
| Кроссовая подготовка | Совершенствование  10 | Строевые приёмы. Равномерный бег 10 (ю) и 8 (д) минут. Перестроение из колонны по-одному в колонну по восемь поворотом в движении. ОРУ с теннисными мячами. Метание малого мяча в цель 1х1 метр. «Перестрелка». | Уметь: выполнять строевые приёмы | текущий |  |  |  |
| Метание малого мяча в цель, на дальность с 4-5 шагов разбега | Совершенствование  11 | Строевые приёмы. Равномерный бег 10 (ю) и 8 (д) минут. Перестроение из колонны по-одному в колонну по восемь поворотом в движении. ОРУ с теннисными мячами. Метание малого мяча в цель, на дальность с 4-5 шагов разбега. «4 стойки» | Уметь: выполнять метание по движущейся цели | текущий |  |  |  |
|  | Учётный  12 | Строевые приёмы. Равномерный бег 12 (ю) и 9 (д) минут. Перестроение из колонны по-одному в колонну по восемь поворотом в движении. Упражнения с партнёром. Метание малого мяча в цель 1х1 метр, на дальность с разбега. Игровые задания на овладение навыками в метании | Уметь: бегать 2000 (ю) и 1500 (д) метров в равномерном темпе | Без учёта времени |  |  |  |
|  | Совершенствование  13 | Строевые приёмы. Равномерный бег 12 (ю) и 9 (д) минут. Перестроение из колонны по-одному в колонну по восемь поворотом в движении. Упражнения с партнёром. Метание малого мяча в цель 1х1 метр, на дальность с разбега. «Перестрелка». | Уметь: выполнять технику метания малого мяча с разбега 4-5 шагов | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Совершенствование  14 | ТБ при игре в баскетбол. Строевые приёмы. Передвижения в колонне по одному по диагонали, змейкой, противоходом. Комплекс упражнений со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10 м. Техника перемещения в ходьбе и беге лицом и спиной вперёд, передвижение приставными шагами боком при игре в баскетбол. Игровые эстафеты с прыжками. | Уметь: бегать с изменением направления | текущий |  |  |  |
|  | Учётный  15 | Строевые приёмы. Передвижения в колонне по одному по диагонали, змейкой, противоходом. Комплекс упражнений со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 6х10 м. Ходьба и бег лицом и спиной вперёд, передвижение приставными шагами боком при игре в баскетбол. Эстафеты со скакалкой. | Уметь: выполнять подтягивание из виса (ю) и виса лёжа (д). | Ю Д  «5»-7 раз 15 раз  «4»-6 раз 14 раз  «3»-5 раз 13 раз |  |  |  |
|  | Учётный  16 | Строевые приёмы. Передвижения в колонне по одному по диагонали, змейкой, противоходом. Комплекс упражнений со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 10х10 м. Ходьба и бег лицом и спиной вперёд, передвижение приставными шагами боком при игре в баскетбол. Игровые эстафеты с прыжками. «Удочка». | Уметь: выполнять челночный бег 3х10 метров | Ю Д  «5»-8,3 9,0  «4»-8,5 9.2  «3»-8,7 9,4 |  |  |  |
|  | Формирование навыка  17 | Техника игры в баскетбол. Строевые приёмы. Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. Комплекс упражнений с набивными мячами до 2 кг . Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов. Ловля и передача мяча двумя руками сверху, снизу, от груди, одной рукой от плеча на месте в парах. Броски мяча( с пассивным сопротивлением защитника) по кольцу одной рукой от плеча с места. «10 передач». | Уметь: владеть баскетбольным мячом | текущий |  |  |  |
|  | Закрепление  18 | Техника игры в баскетбол. Строевые приёмы. Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. Комплекс упражнений с набивными мячами до и 2 кг. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов. Ловля и передача мяча двумя руками сверху, снизу, от груди, одной рукой от плеча на месте и с передвижением в тройках. Броски мяча( с пассивным сопротивлением защитника) по кольцу одной рукой от плеча с места, после двух шагов, в сочетании с передвижением( после ловли, после ведения). «Забрось в корзину». | Уметь: владеть баскетбольным мячом | текущий |  |  |  |
|  | закрепление  19 | Техника владения мячом при игре в баскетбол. Строевые приёмы. Передвижения по диагонали, змейкой, противоходом. ОРУ с набивными мячами до и 2 кг. Остановка двумя шагами, прыжком. Комбинации из освоенных элементов. Ловля и передача мяча изученными способами в круге, квадрате. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника на месте и в движении по прямой. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места, после двух шагов, в движении после ловли, после ведения. «Салки», «Обведи стойки». | Уметь: перемещаться с мячом | текущий |  |  |  |
|  | закрепление  20 | Техника владения мячом при игре в баскетбол. Строевые приёмы. ОРУ с набивными мячами до и до 2 кг. Остановка двумя шагами, прыжком. Комбинации из освоенных элементов. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника двумя руками от груди в сочетании с передвижением, одной рукой от плеча в сочетании с передвижением. Ведение мяча на месте и по прямой с пассивным сопротивлением. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении, с места с пассивным сопротивлением. Вырывание, выбивание, перехват мяча из рук соперника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. | Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча. | текущий |  |  |  |
|  | закрепление  21 | Техника владения мячом при игре в баскетбол. Строевые приёмы. ОРУ с набивными мячами до и до 2 кг. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника двумя руками от груди в сочетании с передвижением, одной рукой от плеча в сочетании с передвижением.  Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Броски в корзину двумя руками сверху с места и одной и двумя руками в прыжке. Вырывание, выбивание, перехват мяча из рук соперника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. | Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов | текущий |  |  |  |
|  | закрепление  22 | Техника владения мячом при игре в баскетбол. Строевые приёмы. ОРУ с набивными мячами. Силовые упражнения в парах. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника двумя руками от груди в сочетании с передвижением, одной рукой от плеча в сочетании с передвижением. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Броски в корзину двумя руками сверху с места и одной и двумя руками в прыжке. Вырывание, выбивание, перехват мяча из рук соперника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. | Уметь: приём и передача баскетбольного мяча | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | закрепление  23 | ТБ при игре в баскетбол. Строевые приёмы. Силовые упражнения в парах. Игровые задания «Бой петухов». Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Перехват мяча при ведении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча одной и двумя руками с места. Игра по упрощённым правилам 3:3 | Уметь: выполнять ведение мяча | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Совершенствование  24 | Строевые приёмы. Упражнения в единоборствах. Игровые задания «Бой петухов». Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Перехват мяча при передаче. Броски мяча одной и двумя руками с места с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам 4:4 | Уметь: выполнять броски в кольцо баскетбольного мяча | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  25 | Строевые приёмы. Единоборства в парах. Игровые задания «Выталкивание из круга». Перехват мяча при ведении, при передаче. Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам 5:5 | Уметь: выполнять броски в кольцо баскетбольного мяча | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Совершенствование  26 | Строевые приёмы. Силовые упражнения в парах. Игровые задания «Выталкивание из круга». Комбинации из освоенных элементов техники игры в баскетбол. Игра по упрощённым правилам 5:5 | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  27 | Строевые приёмы. Силовые упражнения в парах. Игровые задания «Перетягивание в парах». Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам 5:5 | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | текущий |  |  |  |

**II четверть 8 класс (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  план | Дата проведения  факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Гимнастика с элементами акробатики.  Опорные прыжки. | Вводный  1 | ТБ на уроках гимнастики. Строевые приёмы: выполнение команд «Пол-оборота направо/налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов». Акробатика: кувырки вперёд и назад, мост из положения лёжа, стойка на лопатках перекатом назад. Равновесие: стойки на двух ногах, на носках. Ходьба на носках, приставным шагом. Соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять кувырки вперёд и назад | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  2 | Строевые приёмы: выполнение команд «Пол-оборота направо/налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» ОРУ в парах. Силовые упражнения в парах. «Выталкивание из круга». Акробатика: кувырки вперёд и назад, мост у стены, стойка на лопатках перекатом назад. Равновесие: стойки на носках, повороты прыжком. Ходьба на носках, выпадами. Соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять ходьбу по бревну | текущий |  |  |  |
|  | Формирование умения  3 | Строевые приёмы. ОРУ в парах. Силовые упражнения в парах. «Выталкивание из круга». Акробатика: мост из положения стоя с помощью, кувырок назад в полушпагат (д), кувырок вперёд в стойку на лопатках, длинный кувырок вперёд (ю).Равновесие: стойки на носках, повороты прыжком. Ходьба на носках, выпадами. Соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять мост из различных положений с помощью и без. | текущий |  |  |  |
|  | Комбинирование  4 | Техника упражнений на бревне. Строевые приёмы. Повороты в движении направо. ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатика: мост из положения стоя с помощью. Кувырок назад в полушпагат (д). Кувырок вперёд в стойку на лопатках, длинный кувырок вперёд (ю). Равновесие: на одной ноге, комбинация из освоенных элементов. Упражнения в упоре на бревне. Комбинация №1 (на брусьях д) махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь – опускание вперёд в вис присев. Комбинация №1 (перекладина ю) подъём переворотом в упор толчком двумя – махом назад соскок. | Уметь: выполнять комбинацию на бревне из освоенных элементов | текущий |  |  |  |
|  | закрепление  5 | Техника упражнений на бревне. Строевые приёмы. Повороты в движении направо. ОРУ у гимнастической скамейки. Акробатика: мост из положения стоя с помощью. Кувырок назад в полушпагат (д). Кувырок вперёд в стойку на лопатках, длинный кувырок вперёд (ю). Равновесие: на одной ноге, комбинация из освоенных элементов. Упражнения в упоре на бревне. Комбинация №1 (на брусьях д) махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь – опускание вперёд в вис присев. Комбинация №1 (перекладина ю) подъём переворотом в упор толчком двумя – махом назад соскок. | Уметь: слитно выполнять кувырки вперёд и назад | текущий |  |  |  |
|  | закрепление  6 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Повороты в движении направо. ОРУ с партнёром. Акробатика: Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д) кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове с согнутыми ногами (ю). Комбинация №1 (на брусьях д) махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь – опускание вперёд в вис присев. Комбинация №1 (перекладина ю) подъём переворотом в упор толчком двумя – махом назад соскок. Упражнения в упоре на бревне. Силовые упражнения в парах. «Перетягивание в парах». | Уметь: выполнять комбинацию №1 на брусьях | текущий |  |  |  |
|  | Формирование навыка  7 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Повороты в движении налево. ОРУ с партнёром. Акробатика: Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове с согнутыми ногами (ю). Комбинация №2 (на брусьях д) вис присев на нижней жерди – махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь. Комбинация №2 (перекладина ю) вис стоя – вис присев – вис завесом – вис на согнутых ногах – стойка на руках – опускание в упор присев . Комбинации на бревне из освоенных элементов. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов». | Уметь: мост и поворот в упор стоя на одном колене | текущий |  |  |  |
|  | Закрепление  8 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Повороты в движении налево. ОРУ с партнёром. Акробатика: Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове с согнутыми ногами (ю). Комбинация №2 (на брусьях д) вис присев на нижней жерди – махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь. Комбинация №2 (перекладина ю) вис стоя – вис присев – вис завесом – вис на согнутых ногах – стойка на руках – опускание в упор присев . Комбинации на бревне из освоенных элементов. Силовые упражнения в парах. «Выталкивание из круга». | Уметь: выполнять комбинацию на брусьях №2 | текущий |  |  |  |
|  | Учётный  9 | Техника гимнастических упражнений. Строевые приёмы. Повороты в движении направо и налево. ОРУ у гимнастической стенки. Стойка на руках (ю). Акробатическая комбинация. Комбинация №2 (на брусьях д) вис присев на нижней жерди – махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь. Комбинация №2 (перекладина ю) вис стоя – вис присев – вис завесом – вис на согнутых ногах – стойка на руках – опускание в упор присев. Комбинации из освоенных элементов на бревне. | Уметь: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд | Ю Д  «5»-27 22  «4»-24 19  «3»-18 13 |  |  |  |
|  | комбинирование  10 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Перестроение из одной шеренги в три (четыре) уступами. ОРУ у гимнастической стенки. Акробатическая комбинация из кувырков и перекатов. Стойка на руках с помощью (ю). Комбинация №3 (брусья д):вис лёжа на нижней жерди – сед боком на нижней жерди- соскок. Комбинация № 3 (ю) вис завесом на правой (левой) – подъём махом назад в сед ноги врозь. Комбинация на бревне. | Уметь: выполнять комбинацию на гимнастическом бревне | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | закрепление  11 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Перестроение из одной шеренги в три (четыре) уступами. ОРУ в парах. Акробатическая комбинация из кувырков и перекатов. Стойка на руках (ю). Комбинация №3 (брусья д):вис лёжа на нижней жерди – сед боком на нижней жерди- соскок. Комбинация № 3 (ю) вис завесом на правой (левой) – подъём махом назад в сед ноги врозь. Комбинация на бревне. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов». | Уметь: выполнять акробатическую комбинацию | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |  |
|  | закрепление  12 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Перестроение из одной шеренги в три (четыре) уступами. ОРУ в парах. Акробатическая комбинация. Стойка на руках (ю). Комбинация №3 (брусья д):вис лёжа на нижней жерди – сед боком на нижней жерди- соскок. Комбинация № 3 (ю) вис завесом на правой (левой) – подъём махом назад в сед ноги врозь. Комбинация на бревне. Силовые упражнения в парах. «Выталкивание из круга». | Уметь: комбинация из висов и упоров | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |  |
|  | Учётный  13 | ТБ при выполнении опорных прыжков. Техника опорных прыжков. Строевые приёмы. Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ в парах. Опорный прыжок через «козла» в ширину способом «ноги врозь» (д) и «согнув ноги» (ю). Лазание по канату способом «в три приёма». Преодоление полосы препятствий: кувырки, перелезания, лазания и т.д. Силовые упражнения в парах. | Уметь: наклон вперёд из положения сидя | Ю Д  «5»-9 см 14 см  «4»-8 см 13 см  «3»-7 см 12 см |  |  |  |
|  | учётный  14 | Техника лазания по канату. Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ со скакалкой. Прыжки через «козла» в ширину и длину способом «согнув ноги»(ю). Через «козла» в ширину «ноги врозь» и способом «боком с поворотом на 90» (д). Лазание по канату «в два приёма». Преодоление полосы препятствий из акробатических элементов. | Уметь: прыжки на двух ногах через скакалку с вращением скакалки вперёд за 30 секунд | Ю Д  «5»-65 раз 70 раз  «4»-55 раз 60 раз  «3»-45 раз 50 раз |  |  |  |
|  | Учётный  15 | Техника опорных прыжков. Перестроение из колонны по-одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ со скакалкой. . Прыжки через «козла» в ширину и длину способом «согнув ноги»(ю). Через «козла» в ширину «ноги врозь» и коня в ширину способом «боком» (д). Лазание по канату «в два приёма». Преодоление полосы препятствий из акробатических элементов. | Уметь: прыжки на двух ногах через скакалку с вращением скакалки вперёд за 1 минуту | Ю Д  «5»- 125 130  «4»- 110 115  «3»- 95 100 |  |  |  |
|  | Учётный  16 | Техника опорных прыжков через козла. Перестроение из колонны по-одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с партнёром. . Прыжки через «козла» в ширину и длину способом «согнув ноги»(ю). Через «козла» в ширину «ноги врозь» и способом «боком с поворотом» (д). Лазание по канату «в два приёма». Преодоление полосы препятствий из акробатических элементов.  Силовые упражнения в парах. | Уметь: подтягивание из виса (ю) и виса лёжа (д) | Ю Д  «5»- 7 раз 15 раз  «4»- 6 раз 14 раз  «3»- 5 раз 13 раз |  |  |  |
|  | закрепление  17 | Техника опорного прыжка «согнув ноги». Перестроение из колонны по-одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в парах. Прыжки через «козла» в ширину и длину способом «согнув ноги»(ю). Через «козла» в ширину «ноги врозь» и способом «боком с поворотом на 90» (д). Лазание по канату «в два приёма». Преодоление полосы препятствий из акробатических элементов.  Силовые упражнения в парах. | Уметь: лазанье по канату | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |  |
|  | закрепление  18 | Техника опорного прыжка «боком с поворотом на 90». Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по-одному разведением и слиянием.  ОРУ в парах. Прыжки через «козла» в ширину и длину способом «согнув ноги»(ю). Через «козла» в ширину «ноги врозь» и способом «боком с поворотом на 90» (д). Лазание по канату «в два приёма». Преодоление полосы препятствий из акробатических элементов. Силовые упражнения в парах. | Уметь: опорный прыжок | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |  |
|  | закрепление  19 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по-одному разведением и слиянием. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Преодоление полосы препятствий из всех освоенных гимнастических и акробатических элементов. | Уметь: преодоление полосы препятствий | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |  |
|  | учётный  20 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по-одному разведением и слиянием. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Преодоление полосы препятствий из всех освоенных гимнастических и акробатических элементов.  тики. | Уметь: отжимания | Ю Д  «5»-26 раз 20 раз  «4»-22 раз 17 раз  «3»-18 раз 14 раз |  |  |  |
|  | закрепление  21 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по-одному разведением и слиянием. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Преодоление полосы препятствий из всех освоенных гимнастических и акробатических элементов. | Уметь: выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики. | текущий |  |  |  |

**III четверть 8 класс (30 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  план | Дата проведения  факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Виды лыжных ходов, преодоление спусков и подъёмов, передвижение на лыжах до 5 км | Вводный  1 | Инструктаж по ТБ. Правила переноски лыж. Повороты на месте махом (вправо и влево). Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км. Эстафеты с этапом до 100 метров. | **Уметь:** передвигаться на лыжах, осуществлять переноску лыж. | текущий |  |  |  |
|  | Закрепление  2 | Строевые приёмы. Строй и перестроение с лыжами. Повороты на месте махом (через лыжу вперёд). Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 2 км. Эстафеты с этапом до 100 метров. | Уметь: выполнять повороты на месте махом | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | совершенствование  3 | Строевые приёмы. Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1,5км. Эстафеты с этапом до 100 метров. | Уметь: попеременный двухшажный ход | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Комбинированный  4 | Строевые приёмы. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход(основной вариант).Передвижение на лыжах 3 км Эстафеты с этапом до 100 метров. | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  5 | Строевые приёмы. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 2 км. Эстафеты с этапом до 100 метров. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Совершенствование  6 | Строевые приёмы. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (основной вариант). Передвижение на лыжах 4км. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом | текущий |  |  |  |
|  | Комбинированный  7 | Строевые приёмы. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (основной вариант). Передвижение на лыжах 2,5 км. Гонки с преследованием. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | комбинированный  8 | Строевые приёмы. Одновременный одношажный ход (основной и стартовый варианты). Передвижение на лыжах 2,5 км. Гонки с преследованием. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом (основной вариант) | текущий |  |  |  |
|  | комбинированный  9 | Строевые приёмы. Одновременный одношажный ход (основной и стартовый вариант). Передвижение на лыжах 2,5 км. Гонки с преследованием. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом (основной вариант) | Оценка техники выполняемого упражнения |  |  |  |
|  | Комбинированный  10 | Строевые приёмы. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Передвижение на лыжах 3 км. Гонки с преследованием. | Уметь: коньковый ход | текущий |  |  |  |
|  | Комбинированный  11 | Строевые приёмы.Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Передвижение на лыжах 3 км. Гонки с преследованием. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом (стартовый вариант) | Оценка техники выполняемого упражнения |  |  |  |
|  | учётный  12 | Строевые приёмы. Коньковый ход. Передвижение на лыжах 3 км. Гонки с преследованием. | Уметь: передвижение на лыжах 3 км на время | Ю Д  «5»-18.00 20.00  «4»-19.00 21.00  «3»-20.00 23.00 |  |  |  |
|  | закрепление  13 | Строевые приёмы. Подъём на склон «лесенкой», спуск со склона, торможение «плугом». Передвижение на лыжах 3,5 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: выполнять переход с попеременных на одновременные ходы | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  14 | Строевые приёмы. Подъём на склон «ёлочкой», спуск со склона, торможение «плугом». Передвижение на лыжах 4 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: передвигаться на лыжах различными ходами | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  15 | Строевые приёмы. Подъём на склон «полуёлочкой», спуск со склона, торможение и поворот «упором». Передвижение на лыжах 4,5 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: передвигаться на лыжах различными ходами | текущий |  |  |  |
|  | Формирование навыка  16 | Строевые приёмы. Подъём на склон скользящим шагам. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона и др. препятствия. Торможение и повороты «упором». Передвижение на лыжах 5 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта | Уметь: передвигаться на лыжах различными ходами | текущий |  |  |  |
|  | учётный  17 | Строевые приёмы. Подъём на склон скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона и др. препятствия. Повороты «плугом». Передвижение на лыжах 5 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта | Уметь: передвигаться на лыжах различными ходами 5 км | Без учёта времени |  |  |  |
|  | Учетный  18 | Строевые приёмы. Подъём на склон скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона и др. препятствия. Повороты «плугом». Передвижение на лыжах 5 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта | Уметь: подъём на склон, спуск под уклон, торможение, поворот | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики и единоборств, спортивная игра «Волейбол», техника приёмов, передач и подач мяча. | Вводный  19 | Инструктаж по ТБ. Строевые приёмы. ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе 6 минут. Ходьба и бег лицом и спиной вперёд, ускорения, остановки и перемещения приставным и скрестными шагами боком. Подводящие упражнения к овладению спортивной игрой в волейбол «Пионербол». | Уметь: бегать в равномерном темпе 6 минут | текущий |  |  |  |
|  | учётный  20 | Строевые приёмы. ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе 6 минут. Ходьба и бег лицом и спиной вперёд, ускорения, остановки и перемещения приставным и скрестными шагами боком. Подводящие упражнения к овладению спортивной игрой в волейбол «Пионербол». | Уметь: бегать в равномерном темпе 6 минут | Ю 1200-1300 м  Д 1000-1150 м |  |  |  |
|  | учётный  21 | Строевые приёмы. ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе 7(ю) и 6 (д) минут. Ходьба и бег лицом и спиной вперёд, ускорения, остановки и перемещения приставным и скрестными шагами боком. Подводящие упражнения к овладению спортивной игрой в волейбол «Пионербол». | Уметь: прыгать на скакалке на двух ногах с вращением скакалки вперёд за 1 минуту | Ю Д  «5»-125 130  «4»-110 115  «3»-95 100 |  |  |  |
|  | Учётный  22 | Строевые приёмы. Бег в равномерном темпе 7 минут, с изменением направления движения. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. Передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперёд по направлению передачи. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра «Бой петухов». | Уметь: наклон вперёд из положения сидя, см | Ю Д  «5»-9 см 14 см  «4»-8 см 13 см  «3»-7 см 12 см |  |  |  |
|  | Учётный  23 | Строевые приёмы. Бег в равномерном темпе 8(ю) и 7 (д) минут, с изменением направления движения. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. Передачи мяча двумя руками сверху над собой ,вперёд по направлению передачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра «Выталкивание из круга». | Уметь: подтягиваться из виса (ю), из виса лёжа (д) | Ю Д  «5»-7 раз 15 раз  «4»-6 раз 14 раз  «3»-5 раз 13 раз |  |  |  |
|  | закрепление  24 | Строевые приёмы. Бег в равномерном темпе 9 (ю) и 8 (д) минут, с изменением направления движения. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. Передачи мяча двумя руками сверху над собой, вперёд по направлению передачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра «Выталкивание из круга». | Уметь: выполнять передачи мяча двумя руками сверху (над собой по направлению передачи) | Оценка техники выполнения передачи мяча |  |  |  |
|  | закрепление  25 | Строевые приёмы. Бег в равномерном темпе 10 (ю) и 8 (д) минут, с изменением направления движения. ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча двумя руками сверху над собой, вперёд по направлению передачи в прыжке. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой атакующий удар после подбрасывания мяча партнёром.. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Уметь: выполнять передачи мяча двумя руками сверху (вперёд по направлению передачи) | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | закрепление  26 | Строевые приёмы. Бег 11 (ю) и 9 (д) минут, с изменением направления движения. ОРУ и с набивными мячами. Нижняя прямая подача. Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу мяча | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | закрепление  27 | Строевые приёмы. Бег 12 (ю) и 9 (д) минут, с изменением направления движения. ОРУ с набивными мячами. Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Уметь: выполнять приём мяча двумя руками снизу | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Совершенствование  28 | Строевые приёмы. ОРУ в парах. Силовые упражнения в парах. Игра «Перетягивание в парах». Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощённым правилам. | Уметь: выполнять прямой нападающий удар | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  29 | Строевые приёмы. ОРУ в парах. Силовые упражнения в парах. Игра «Бой петухов». Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощённым правилам. | Уметь: выполнять приём мяча | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  30 | Строевые приёмы. ОРУ в парах. Силовые упражнения в парах. Игра «Выталкивание из круга». Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам | текущий |  |  |  |

**IV четверть 8 класс (24 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  план | Дата проведения  факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкоатлетические упражнения, спортивные игры. | Вводный  1 | ТБ на уроке. Строевые приёмы. ОРУ типа зарядки. Бег с препятствиями. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Игровые задания на овладение навыками в прыжках. | Уметь: преодолевать препятствия в беге прыжками | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  2 | Техника выполнения упражнения. Строевые приёмы. ОРУ типа зарядки. Бег с препятствиями. Игровые задания на овладение навыками в прыжках. Прыжки в высоту с 7-9- шагов разбега способом «Перешагивание». | Уметь: преодолевать препятствия в беге прыжками | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  3 | Строевые приёмы. ОРУ у гимнастической скамейки. Бег с препятствиями. Игровые задания на овладение навыками в прыжках. Прыжки способом «Перешагивание». | Уметь: преодолевать препятствия в беге прыжками | текущий |  |  |  |
|  | Учётный  4 | Строевые приёмы. ОРУ на гимнастической скамейке. Бег с препятствиями. Игровые задания на овладение навыками в прыжках. Прыжки способом «Перешагивание». | Уметь: выполнять отжимания от пола | Ю Д  «5»-26 раз 20 раз  «4»-22 раз 17 раз  «3»-18 раз 14 раз |  |  |  |
|  | Совершенствование  5 | Техника выполнения прыжка в высоту. Строевые приёмы. Бег с преодолением препятствий. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов». Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | Уметь: выполнять прыжки в высоту способом «Перешагивание» | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Учётный  6 | Техника выполнения прыжка в высоту. Строевые приёмы. Бег с преодолением препятствий. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов». Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | Уметь: выполнять прыжки в высоту способом «Перешагивание», см | Ю Д  «5»-130 115  «4»-120 105  «3»-105 95 |  |  |  |
|  | Совершенствование  7 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые приёмы. Техника упражнений. ОРУ с малыми мячами. Бег 5 (ю) и 4 (д) минут в равномерном темпе. Челночный бег 3х10 м. Метание малого меча в вертикальную цель. Эстафеты. | Уметь: метать малый мяч в цель | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  8 | Техника упражнений. Строевые приёмы. ОРУ с малыми мячами. Бег 5 (ю) и 4 (д) минут в равномерном темпе. Челночный бег 6х10 м . Метание малого меча в вертикальную цель. Эстафеты. | Уметь: метать малый мяч в цель | текущий |  |  |  |
|  | Учётный  9 | Техника челночного бега. Строевые приёмы. ОРУ у гимнастической стенки. Бег 5(ю) и 4 (д) минут в равномерном темпе. Челночный бег 3х10 м. Метание малого меча в вертикальную цель. Игровые задания на овладение метанием. | Уметь: челночный бег 3х10 м | Ю Д  «5»-8.3 с 9.0 с  «4»-8.5 с 9.2 с  «3»-8.7 с 9.4 с |  |  |  |
|  | Учётный  10 | Строевые приёмы. Бег 6 (ю) и 5 (д) минут в равномерном темпе, с изменением направления. ОРУ у гимнастической стенки. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка». | Уметь: подтягивание из виса (ю), из виса лёжа (д) | Ю Д  «5»-7 раз 15 раз  «4»-6 раз 14 раз  «3»-5 раз 13 раз |  |  |  |
|  | Учётный  11 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 6 (ю) и 5 (д) минут, с изменением направления. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. «Выталкивание из круга». Метание на дальность с 4-5 шагов разбега. | Уметь: выполнять наклон вперёд из положения сидя | Ю Д  «5»-9 см 14 см  «4»-8 см 13 см  «3»-7 см 12 см |  |  |  |
|  | Совершенствование  12 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 6 (ю) и 5 (д) минут, с изменением направления. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. «Перетягивание в парах». Метание на дальность с 4-5 шагов разбега. | Уметь: метание на дальность с 4-5 шагов разбега | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Учётный  13 | ТБ при прыжках в длину.Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 7 (ю) и 6 (д) минут. ОРУ в сочетании с видами передвижений. Спринтерский бег из различных исходных положений, с высокого старта. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафеты. | Уметь: бег с максимальной скоростью 30 метров | Ю Д  «5»-5.1 с 5.4 с  «4»-5.3 с 5.6 с  «3»-5.5 с 5.9 с |  |  |  |
|  | Учётный  14 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 7(ю) и 6 (д) минут. ОРУ в сочетании с видами передвижений. Спринтерский бег из различных исходных положений, со старта с опорой на одну руку. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафеты. | Уметь: бег с максимальной скоростью 60 метров | Ю Д  «5»-8.8 с 9.7 с  «4»-9.7 с 10.2 с  «3»-10.5 с 10.7 с |  |  |  |
|  | Учётный  15 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 8 (ю) и 7 (д) минут. ОРУ на гимнастической скамейке. Спринтерский бег с ускорением до 80 метров. Эстафетный бег до 100 метров с низкого старта. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. «Салки» | Уметь: прыгать в длину с места, см | Ю Д  «5»-195см 180 см  «4»-190 с 170 см  «3»-185см 160 см |  |  |  |
|  | Совершенствование  16 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 8 (ю) и 7 (д) минут. ОРУ на гимнастической скамейке. Спринтерский бег с ускорением до 80 метров. Эстафетный бег до 100 метров с низкого старта. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. «Салки» | Уметь: бег с максимальной скоростью 100 метров | Ю Д  «5»-15.5 с 16.5 с  «4»-16.0 с 17.0 с  «3»-16.5 с 18.5 с |  |  |  |
|  | Учётный  17 | Строевые приёмы. Бег 10 (ю) и 8 (д) минут. ОРУ в парах. Силовые упражнения в парах. «Перетягивание в парах». Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов способом «согнув ноги». | Уметь: выполнять подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд | Ю Д  «5»-27 раз 22 раз  «4»-24 раз 19 раз  «3»-18 раз 13 раз |  |  |  |
|  | Учётный  18 | Строевые приёмы. Бег 10 (ю) и 8 (д) минут. ОРУ в парах. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов». Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов способом «согнув ноги». | Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега,м | Ю Д  «5»-4.10 3.60  «4»-3.70 3.10  «3»-3.10 2.60 |  |  |  |
|  | Учётный  19 | ТБ на уроках на улице. Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 12(ю) и 9 (д) минут, с преодолением препятствий. Комплекс упражнений со скакалкой. Игровые задания с прыжками. Стойки и перемещения в волейболе. Приём мяча сверху и снизу двумя руками. | Уметь: прыгать на скакалке с вращением скакалки вперёд за 30 секунд, раз | Ю Д  «5»-65 раз 70 раз  «4»-55 раз 60 раз  «3»-45 раз 50 раз |  |  |  |
|  | Учётный  20 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 12 (ю) и 9 (д) минут, с преодолением препятствий. Комплекс упражнений со скакалкой. Игровые задания с прыжками. Технические приёмы волейбола. | Уметь: бегать в равномерном темпе 2000 (ю) и 1500 (д) метров | Ю Д  «5»-10.00 7.30  «4»-11.00 9.00  «3»-12.00 10.30 |  |  |  |
|  | Учётный  21 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 14 (ю) и 10 (д) минут, с преодолением препятствий. Комплекс упражнений со скакалкой. Игровые задания с прыжками. Технические приёмы волейбола. Игра в футбол по упрощённым правилам. | Уметь : прыгать на скакалке с вращением скакалки вперёд за 1 минута, раз | Ю Д  «5»-125 раз 130 раз  «4»-110 раз 115 раз  «3»-95 раз 100 раз |  |  |  |
|  | Совершенствование  22 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Комплекс упражнений с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Уметь: выполнять упражнения с набивными мячами | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  23 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Комплекс упражнений с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Уметь: играть в подвижные игры с мячом | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  24 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Комплекс упражнений с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Подведение итогов. | Уметь: выполнять эстафеты с бросками, ловлей и переноской мяча | текущий |  |  |  |