

Муниципальное общеобразовательное учреждение Нижнетимерская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Карасева Н.Н.

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Алжикова Г.Е.

Приказ №160 от 30.08.2023 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета физическая культура

Класс 8

Уровень общего образования основная школа

Учитель Ятманова Ирина Петровна

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе:

Программы общеобразовательных учреждений для 5-9 классов. авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил _____

подпись

Ятманова И.П.

расшифровка подписи

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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 перенапряжения 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.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- 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.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- 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.

Предметные результаты освоения физической культуры.

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с

добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>		<p>неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	
--	--	---	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

выполнения деятельности и оценивать итоги.	- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
--	---	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять

определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

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

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 личности значимых свойств и качеств.
Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.
Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приёмы закаливания

. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

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.

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.

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.

Гимнастика

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

Лёгкая атлетика

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

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационн ые	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше

		вперед из	12	2	6—8	10	5	9—11	16	
		положения	13	2	5—7	9	6	10—12	18	
		сидя, см	14	3	7—9	11	7	12—14	20	
			15	4	8—10	12	7	12—14	20	
6	Силовые	Подтягивани	11	1	4—5	6 и выше				
		е:	12	1	4—6	7				
		на высокой	13	1	5—6	8				
		перекладине	14	2	6—7	9				
		из вися, кол-	15	3	7—8	10				
			во раз							
			(мальчики)							
			на низкой	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			перекладине	12				4	11—15	20
			из вися лежа,	13				5	12—15	19
		кол-во раз	14				5	13—15	17	
		(девочки)	15				5	12—13	16	

8 класс (102уч. часа)

Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Формы контроля	Оснащенность урока
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности.	Урок № 1	Обучающий	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Бег в медленном темпе 3 мин. Троеборье. Развитие скоростных способностей, ловкости, прыгучести. «Лёгкая атлетика» .	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Корректировка техники бега	Инструкции и журнал по технике безопасности, беговая дорожка, спортплощадка
	Техника низкого старта.	Урок №2	Обучающий контрольный	Медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах и т.д. Стартовый разгон после низкого старта. Совершенствование бега на 60м с высокого старта. Развитие скоростных способностей, ловкости, прыгучести.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	КУ. Оценивание гибкости (наклон вперёд в положении сидя) Девочки – «4»-8-10; «5»-11 и выше. Мальчики – «4»-6-8; «5»- 9 и выше	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР
	Совершенствование бега высокого старта.	Урок № 3-4					
	Техника прыжка в	Урок	Обучающий	КУ. Бег 60м. Совершенствование техники	Уметь пробегать с	Бег 60 метров: Мальчики –	Беговая дорожка,

	длину.	№ 5	контрольный	низкого старта. Техника прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 9 мин. С 2-3 ускорениями (по 40-50м). Развитие скоростных способностей, ловкости, прыгучести.	максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в длину с разбега	«5» - 9,3; «4» - 9,6; «3» - 9,8; <i>Девочки</i> – «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,0;	секундометр, ЖУР
Совершенствование техники прыжка в длину.	Метание малого мяча	Урок № 6-7	Обучающий.	КУ. Техника низкого старта. Метание малого мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных способностей, ловкости, прыгучести.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, выполнять технику прыжка в длину с разбега, технику метания малого мяча на дальность.	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, прыжковая яма, малые мячи, сектор для метания
	Техника метания малого мяча.	Урок № 8 №9	Обучающий Контрольный	КУ. Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника метания малого мяча с полного разбега. Развитие координации, скоростных, скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, выполнять технику прыжка в	КУ. Бег 30м: Девочки – «4»-6.2 - 5.5; «5»-5.4 и ниже. Мальчики – «4»-5.6 - 5.2; «5»-5.1 и ниже.	Беговая дорожка, спортплощадка секундометр, ЖУР

Спортивные игры	Прыжок в длину с разбега.				длину с разбега, технику метания малого мяча на дальность.		
		Урок № 10-11	Обучающий контрольный	КУ. Прыжок в длину с разбега. Бег в медленном темпе 15 мин. Совершенствование техники метания малого мяча с разбега. Развитие выносливости координации ловкости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 минут, выполнять технику метания малого мяча с разбега.	КУ. Прыжок в длину с разбега, см: Девочки Мальчики «5» - 360 «4» - 310 «3» - 260	410 370 310
	Метание малого мяча на результат.	Урок № 12-13	Обучающий контрольный	КУ. Метание малого мяча с разбега на дальность. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости координации ловкости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 минут, выполнять технику метания малого мяча с разбега.	КУ. Метание малого мяча на дальность, м: Девочки Мальчики «5» - 27 «4» - 21 «3» - 17	42 37 28
Лёгкоатлетическое пятиборье	Урок № 14-15	Обучающий	Проверить уровень подготовленности учеников; отбор кандидатов в сборную команду школы; приобщение к регулярным занятиям	Уметь выполнять технику заданных упражнений.	КУ. Бег 1000м: Девочки – Мальчики – «5» - 4.40 и ниже;	«5» -	

				<p>лёгкой атлетикой. КУ. 1) Бег 1000м. 2) Подтягивание в висе на перекладине (мальчики), сгибание рук в упоре от скамьи (девочки); 3) Поднимание прямых ног до угла 90°. 4) Прыжок в длину с места; 5) Наклон вперед в положении сидя (гибкость).</p>		<p>4.15 и ниже; «4» - 5.19 - 4.41; «4» - 4.52 – 4.16;</p> <p>Подтягивание на перекладине (мальчики) «5» - 7 и выше; «4» - 5 – 6.</p> <p>Поднимание – опускание туловища из положения лёжа на спине: «5» - 24 и выше; «4» - 18 - 23.</p> <p>Прыжок в длину с места: Девочки – Мальчики – «5» - 181 и выше; «5» - 191 и выше; «4» - 160-180; «4» - 170-190;</p>
«Футбол»	Урок № 16	Обучающий.	ТБ при занятиях футболом. Строевые упражнения. Передвижения с мячом. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону Игра мини-футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, прыгать в длину с места, играть в игру по упрощённым правилам.	Визуальная оценка действий	Инструкции и журнал по технике безопасности, футбольное поле, мячи
	Урок	Контроль	История футбола. Удары по		Корректировка	Беговая

		к № 17- 18	льный	катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Игра мини-футбол		техники исполнения	дорожка, футбольное поле, мячи
		Урок № 19- 20	Обучающий	Остановка катящегося, опускающегося мяча. Закрепление ведение мяча, отбор мяча. Мини-футбол	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, прыгать в длину с места, играть в игру по упрощённым правилам.	Корректировка техники исполнения	Беговая дорожка, футбольное поле, мячи
		Урок № 21- 22	Обучающий Контрольный	Летние Олимпийские игры. Удар по мячу внешней частью и серединой подъёма .Мини-футбол		Оценка ТТД	Беговая дорожка, футбольное поле, мячи
		Урок № 23- 24	Обучающий. контрольный	Жонглирование мячом. Удары по воротам. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения Игра мячом в цель.		Оценка ТТД	Беговая дорожка, футбольное поле, мячи
		Урок № 25- 26	Обучающий.	Удары на точность с 10 м верхом по воротам – тест. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, прыгать в длину с места, играть в игру по упрощённым правилам	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
		Урок № 27	Обучающий. контрольный	Личная гигиена. Комбинация стенка. Комбинация: ведение, пас, прием мяча, удар по воротам. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		Оценка действий и судейства	Футбольное поле, мячи

Спортивная игра	Баскетбол	Урок № 28	Обучающий	Инструктаж по ТБ. «Влияние занятий баскетболом на организм»; Передача мяча в движении. Игра –эстафета с ведением и бросками мяча.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Беседа	Инструкции и журнал по технике безопасности, баскетбольная площадка, мячи
		Урок № 29	Обучающий	ОРУ в парах. Ведение правой, левой рукой с изменением направления. Совершенствование техники передачи мяча в движении в парах. Эстафета с набивными мячами.		Корректировка техники движений, оценка техники стойки и передвижения игрока	
		Урок № 30	Обучающий	Бросок мяча в движении. Техника выполнения передачи мяча в движении. Эстафета с набивными мячами. ОРУ со скакалками.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Беседа, корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
		Урок № 31	Обучающий	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Совершенствование техники броска мяча в движении. Повторить комплекс ОРУ со скакалками. П/и «Мяч своему» Развитие ловкости, координации..		Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи

		Урок № 32	Обучающий	Взаимодействие двух против одного после передач. Комплекс с набивными мячами. П/и «Мяч своему». Развитие силы, ловкости, координации	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
		Урок № 33	Обучающий	Свободное нападение.(4х4). Совершенствование техники взаимодействия двух против одного. Развитие силовых качеств. Игра «Снайпер».		Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
		Урок № 34	Обучающий	Совершенствование техники броска с отскоком от щита.. Свободное нападение. Двухсторонняя игра в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры	
		Урок № 35-36	Обучающий	Обучение ловле и передаче мяча во встречных колоннах. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Выбей мяч» в парах Развитие скоростно-силовых качеств, координации, ловкости.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Баскетбольная площадка, мячи
		Урок № 37	Обучающий	Обучение взаимодействию «трое против двух». Совершенствование техники		Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка,

				штрафного броска. Совершенствование техники броска в движении. Учебная игра «Блиц». Развитие скоростно-силовых качеств, координации, ловкости.			мячи
		Урок № 38	Контрольный	Штрафной бросок Совершенствование технических элементов в игровой обстановке. Подвижная игра «Мяч в воздухе». Развитие ловкости.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	КУ. Баскетбол: Из пяти бросков – 3 попадания.	Баскетбольная площадка, мячи
Гимнастика	Акробатика. Лазание по канату в два приёма. Опорный прыжок через козла.	Урок № 39	Обучающий	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. ОРУ для разминки. Повторить ранее изученные строевые упражнения. Акробатические упражнения: - кувырок вперёд в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, переход в полушпагат, упор присев и прыжок вверх прогнувшись; - кувырок вперёд в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, переход в полушпагат, упор присев и прыжок вверх прогнувшись; -- из положения стоя ноги врозь, опускание в мост, 2-3	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Корректировка техники выполнения	

			покачивания на мосту и поворотом вправо-кругом упор присев, прыжок прогнувшись. Развитие силы, гибкости, ловкости, координации движений.			
	Урок № 40	Обучающий	Техника опорного прыжка через козла в ширину способом ноги врозь девочки и согнув ноги мальчики; выполнение упражнений в равновесии и акробатики. Развитие скоростно-силовых качеств, силы, гибкости, ловкости..	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты, канат
	Урок № 41	Обучающий	Опорный прыжок: мальчики – прыжок согнув ноги через козла в длину, девочки – прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину; Совершенствование упражнений акробатики и равновесия. Развитие скоростно-силовых качеств, силы, гибкости, ловкости.		Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты, козел
	Урок № 42	Обучающий	Совершенствование техники опорного прыжка и упражнений в равновесии и акробатики. Развитие силы, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств.		Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты, козел

		Урок № 43	Обучающий, Контрольный	<p>КУ. Подтягивание в висе. Совершенствование техники опорного прыжка, упражнений акробатики и равновесия. Развитие силы, ловкости, гибкости, скоросно-силовых качеств</p>	<p>Уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь</p>	<p>Опорный прыжок - 2 попытки, оценка по лучшей попытке.</p>	<p>Спортзал, маты, козел</p>
		Урок № 44	Обучающий, Контрольный	<p>КУ. Оценить учащихся в приросте силовых качеств. Техника выполнения упражнения стойки на голове и руках (мальчики); Совершенствовать опорные прыжки, упражнения акробатики и в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств, силы, гибкости, ловкости.</p>	<p>Уметь выполнять технику акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине.</p>	<p>КУ. Сгибание и разгибание рук в упоре (девочки): «5» - 14; «4» - 10; «3» - 6. Сгибание и разгибание рук в упоре руками на полу, ноги на 3-й рейке гимнастической стенке: «5» - 20; «4» - 15; «3» - 10.</p>	
Висы и упоры.		Урок № 45	Обучающий, Контрольный	<p>КУ. Упражнение на бревне. Техника висов и упоров на перекладине и брусьях. Совершенствование акробатических упражнений; Развитие силы, координации, ловкости, гибкости.</p>	<p>Уметь выполнять технику упражнений на равновесие, лазанья по канату в два приёма, технику акробатических упражнений, упражнений</p>	<p>Корректировка техники выполнения</p>	

				на брусьях и перекладине.		
Урок № 46	Обучающий, контрольный	КУ. Акробатическая связка. Совершенствование техники висов и упоров на снарядах. Развитие силы, координации движений, гибкости, ловкости.		Уметь выполнять акробатическую связку из разученных упражнений на перекладине, брусьях.	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты, брусья, перекладина
Урок № 47	Обучающий, контрольный	Совершенствование техники висов, упоров. Развитие силы, гибкости, ловкости, координации движений.			Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты, брусья, перекладина
Урок № 48	Контрольный	КУ. Оценить учащихся в освоении раздела программы по гимнастике и определить уровень физической подготовленности в соревнованиях по гимнастике. 1)Подтягивание на высокой перекладине. 2)Поднимание туловища из положения лёжа; 3) Акробатика: девочки выполняют – из положения стоя ноги врозь, мост, мост на одной ноге, другую поднять вверх и согнуть, поворотом кругом упор присев, перекатом назад стойка на лопатках с опорой руками в		Уметь выполнять акробатическую связку из разученных упражнений, упражнения на перекладине, брусьях.		

				<p>пол, переход в полушпагат, одна рука вперёд, другая вверх-назад, упор присев и прыжок вверх прогнувшись.</p> <p>4)Перекладина: мальчики – из виса стоя толчком или силой подъём переворотом в упор, перемах одной вне, вис завесом и подъём завесом вне, упор верхом, вис завесом, вис на подколенках, опускание через стойку на руках в упор присев.</p> <p>5)Брусья: мальчики – из размахивания в упоре на предплечьях, махом вперёд сед ноги врозь, кувырок вперёд в сед ноги врозь, махом назад соскок;</p> <p>Девочки – из виса присев на нижней жерди, махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь (опускание вперёд в вис присев) махом назад соскок с поворотом на 90°.</p>			
Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов, спуски	Урок № 49-50	Обучающий	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и	Уметь выполнять технику способов передвижения	Корректировка техники и тактики бега	Инструкции, журнал по технике безопасности, лыжи.

	подъёмы.			основы правильной техники.	на лыжах		
	Урок № 51-52	Обучающий		Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыже в форме восьмёрки. Преодоление бугра и подъёмом скользящим бегом.	Уметь применять технику изученных ходов в передвижении на лыжах	Корректировка техники и тактики бега	Лыжная дорожка, лыжный инвентарь
	Урок № 53-54	Обучающий		Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра	Уметь применять технику изученных ходов в передвижении на лыжах	Корректировка техники и тактики бега	Лыжная дорожка, лыжи
	Урок № 55-56	Обучающий		Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижениях в пологий подъём. Поворот упором.	Уметь применять технику изученных ходов в передвижении на лыжах	Корректировка техники и тактики бега	Лыжная дорожка, лыжный инвентарь
	Урок № 57-58	Обучающий		Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим бегом.	Уметь применять технику изученных ходов в	Оценка техники выполнения подъёма ступающим шагом	Лыжная дорожка, лыжный инвентарь

				Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в поворот.	передвижении на лыжах		
		Урок № 59-60	Обучающий, Контрольный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора.	Уметь применять технику изученных ходов в передвижении на лыжах	Оценить технику выполнения подъёма скользящим бегом.	Лыжная дорожка, лыжи
		Урок № 61-62	Обучающий, Контрольный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения подъёма скользящим бегом.	Лыжная дорожка, лыжи
		Урок № 63-64	Обучающий, Контрольный	Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмёрки. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра. Навал туловища и разгибание рук при отталкивании в	Уметь применять технику изученных ходов в передвижении на лыжах	Оценить технику выполнения преодоления бугра. Оценить технику выполнения поворота упором. Мальчики: «5»-16.00; «4»-17.00; «3» - 18.30; Девочки: «5»-18.00;	

				одновременных ходах, бесшажном и одношажном. Прохождение дистанции 3 км (классическим ходом).		«4»-19.00; «3»-20.00;	
		Урок № 65-66	Контрольный	Прохождение дистанции 3 км (коньковым ходом)	Уметь применять технику изученных ходов в передвижении на лыжах	Оценить технику выполнения двухшажного конькового хода на лыжне, идущей в пологий подъём Мальчики: «5»-16.00; «4»-16.00; «3»-17.30; Девочки: «5»-17.00; «4»-18.00; «3»-19.00;	
Подвижные игры	Волейбол	Урок № 67	Обучающий	Инструктаж по ТБ. История возникновения волейбола. Правила судейства подачи. Передача мяча сверху; нижняя прямая подача. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники исполнения	Инструкции, журнал по технике безопасности, волейбольная площадка, мячи
		Урок № 68	Обучающий	Передача двумя руками снизу. Совершенствование техники передачи сверху. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи

		Урок № 69	Обучающий	Передача мяча во встречных колоннах. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств.	правильно технические действия	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
		Урок № 70	Обучающий	Верхняя прямая подача. Совершенствовать технику передачи двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
		Урок № 71	Обучающий	Верхняя прямая подача. Совершенствовать технику передачи мяча. Развитие ловкости. Эстафета «Сиамские близнецы», «Гонка тачек».	правильно технические действия	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
		Урок № 72	Обучающий	Верхняя прямая подача. Приём мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Развитие ловкости.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
		Урок № 73	Обучающий контрольный	КУ. Передача мяча над собой сверху; снизу нижняя подача. Нападающий удар. Совершенствование техники верхней прямой подачи и приёму мяча в парах. Развитие быстроты.	правильно технические действия	Корректировка техники исполнения	
		Урок №	Обучающий	Нападающий удар. Совершенствование техники		Корректировка техники и	Волейбольная

		74		верхней прямой подачи и приём мяча в тройках. Развитие ловкости	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	тактики игры	площадка, мячи
		Урок № 75-76	Обучающий	Передача мяча сверху в последовательности 5-3-2 и 6-3-4. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Развитие силы.		Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи
		Урок № 77-78	Обучающий контрольный	КУ. Верхняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Розыгрыш мяча в 3 передачи. Развитие быстроты.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам	Корректировка техники игры	Волейбольная площадка, мячи
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	Урок № 79-80	Обучающий	Прыжок в высоту. Обучение технике маха ногой с 5-7 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, ловкости. «Бег-преследование с прыжками» Правила оказания первой помощи пострадавшему	Уметь выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивания».	Корректировка техники бега	
		Урок № 81-82	Обучающий	Подбор разбега перед прыжком в высоту способом «перешагивания». Совершенствование техники маха ногой перед прыжком.	Уметь выполнять технику	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортзал

				Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Картошка».	прыжка в высоту		
	Урок № 83-84	Обучающий контрольный		КУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, ловкости.	способом «перешагивания».	КУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания»: Прыжок в длину с места: Девочки – «5» -181 и выше; «4» - 160-180; Мальчики – «5» 196 и выше; «4» - 180-195;	Беговая дорожка,
Прыжок в длину с разбега	Урок № 85-86	Обучающий		Техника прыжка в длину с разбега. Повторение техники стартов. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять технику прыжка в длину с разбега.	КУ. Оценивание гибкости (наклон вперед в положении сидя, см): Девочки – «4»-12-14; «5»-15 и выше. Мальчики – «4»-7-9; «5»- 10 и выше.	Спортзал, маты, линейка, прыжковая яма, ЖУР
Метание в цель	Урок № 87-88	контрольный		КУ. Метание в цель. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять технику метания в цель.	КУ. Мишень диаметром 0,5 м. Расстояние до мишени: для мальчиков – 16м; для девочек	Спортзал, беговая дорожка, сектор для метания, мишени,

				Игра «Картошка», «Футбол».		– 14м. Попасть 3 раза из пяти.	прыжковая яма, ЖУР
Метание малого мяча на дальность	Урок № 89- 90	Обуча ющий контро льный	КУ. Прыжок в длину с разбега. Бег 30м Совершенствование техники разбега при метании на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять технику метания малого мяча на дальность. Пробегать 30м с максимальной скоростью.	КУ. Бег 30м: Девочки – «4»-5,9-5,4; «5»-5.3 и ниже. Мальчики – «4»-5.5-5.1; «5»-5.0 и ниже.	Спортзал, беговая дорожка, секундоме р, ЖУР	
	Урок № 91- 92	Обучаю щий контрол льный	КУ. Бег 60 м. Метание малого мяча на дальность. Развитие выносливости	Уметь выполнять технику метания малого мяча на дальность. Пробегать 60м с максимальной скоростью.	КУ. Бег 60м: Девочки – «4»-6.3-5.7; «5»-5.6 и ниже. Мальчики – «4»-6.1-5.5; «5»-5.4 и ниже.	Спортзал, беговая дорожка, секундоме р, ЖУР	
	Урок № 93- 94	Обучаю щий контрол льный	КУ. Метание малого мяча на дальность. «Километры здоровья». Развитие выносливости..	Уметь выполнять технику метания малого мяча на дальность. Пробегать заданную дистанцию с	Корректировка техники метания		

					максимальной скоростью		
		Урок № 95-96	Обучающий контрольный	Учётный урок по бегу на 1000 метров	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, выполнять технику изученных упражнений. .	Бег 1000м: Девочки – «5» - 4.23 и ниже; «4» - 5.02 - 4.24; Мальчики – «5» - 3.57 и ниже; «4» - 4.34 – 3.58;	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
		Урок № 97-98	Обучающий контрольный	Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3x10 метров	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, выполнять технику изученных упражнений.	КУ. Челночный бег	Беговая дорожка, спортзал, измерительная рулетка, ЖУР
		Урок № 99	Обучающий Контрольный	Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание в упоре на параллельных брусьях	изученных упражнений.	Корректировка техники исполнения	«Рукоход», брусья
Баскетбол		Урок № 100	Обучающий	Передача мяча с отскоком от пола. Совершенствование техники передачи мяча в парах в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
		Урок № 101	Обучающий	Бросок в движении после передачи. Совершенствование техники броска с отскоком от щита. Совершенствование техники		Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи

				ведения мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.			
		Урок № 102	Обучающий	КУ. Штрафной бросок. Совершенствование техники броска в движении после передачи. Взаимодействие двух против одного. Развитие ловкости.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	КУ. Выполнить 3-4 пробных бросков, затем 10 бросков в зачёт	Баскетбольная площадка, мячи

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 класс, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

