

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана на основании и в соответствии:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,

- рабочей программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.» (автор В.И Лях)

-учебного плана МБОУ ООШ №19 на 2019-2020 учебный год.

-основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ООШ № 19.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

В.И. Лях Физическая культура 8-9 классы М.: Просвещение 2017г.;

В программе В. И. Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Цель физического воспитания в школе:**

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшим развитием и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками: основ физической культуры, слагаемыми которой являются:

* **Расширение функциональных возможностей организма.**
* **Знания и навыки в области физической культуры.**
* **Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-**

**оздоровительной деятельности.**

* **Укрепление здоровья.**
* **Развитие основных физических качеств и способностей.**
* **Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта**

**физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,**

* **Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни,**

**Задачи физического воспитания в школе:**

* **Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;**
* **Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;**
* **Развитие двигательных способностей;**
* **Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;**
* **Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;**
* **Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**учебного предмета «Физическая культура».**

**Личностные результаты:**

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.

**Метапредметные результаты.**

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.

**Предметные результаты.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Общая характеристика учебного предмета**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Место учебного предмета в учебном плане:**

Рабочая программа рассчитана на изучение предмета 2 часа в неделю, 70 часов в год

(при 35 неделях). В соответствии с годовым календарным учебным графиком на 2019-2020 учебный год и в связи с государственными праздниками программа по физической культуре будет реализована за 67часов.

**Порядок и объём изучения программного материала в учебном году**

8 класс (2 часа в неделю) Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1. | Базовая часть | 61 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 11 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 16 |
| 2 | Вариативная часть | 6 |
| 2.1 | Баскетбол | 6 |
|  | ИТОГО | 67 |

**Тематическое планирование** 8 **класс**.

Таблица 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела программы | Количество  часов | Тема | Количество часов |
| 1. | Лёгкая атлетика | 20 | Спринтерский бег, эстафетный бег, бег на средние дистанции | 8 |
| Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту, метания мяча, бег на средние дистанции | 7 |
| Бег на средние дистанции | 5 |
| 2. | Спортивные игры: волейбол | 11 | Передвижения игрока, передачи мяча, подачи мяча, тактические действия в нападении и защите. | 11 |
| 3. | Спортивные игры: баскетбол | 6 | Передвижения игрока, ведения и передачи мяча, броски. Тактические действия в нападении и защите. | 6 |
| 4. | Гимнастика | 14 | Акробатика | 4 |
| Висы, строевые упражнения | 5 |
| Прикладные упражнения, лазание | 5 |
| 5. | Кроссовая подготовка | 16 | Равномерный бег до 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий | 14 |
| Бег 2000 и 3000 м | 2 |
| 6. | Региональный компонент | В процессе  урока | См. приложение 1 | В процессе урока |
| 7. | Основы знаний о физической культуре | В процессе  урока | См. приложение 2 | В процессе урока |

**Содержание курса**

8 класс.

1.Ведущие спортсмены и их вклад в развитие физической культуры и спорта Ростовской области.

2.Особенности развития основных двигательных качеств при организации самостоятельных занятий физической культурой.

3. Традиции физической культуры и спорта в нашем регионе.

4.Значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек, организация этой работы в нашей школе.

5. Традиционные спортивные праздники и соревнования в нашем регионе.

6. Развитие двигательных качеств через подвижные игры.

7.СМИ о спорте и физической культуре в нашем регионе.

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

1.1. Естественные основы.

8 класс. 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.

8 классы. 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 физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физиче­ской подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

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

1.4. Приемы закаливания.

8 класс. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

8 класс. 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.

Баскетбол

8 класс. 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.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

**Требования к подготовке выпускников:**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* Основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* Физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения
* Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* Индивидуальные способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

* Технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Учебные нормативы 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 8.8 | 9.7 | 10.5 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 10.00 | 10.40 | 11.40 |
| 3 | Прыжок в длину  с разбега (см) | 410 | 370 | 310 |
| 4 | Метание малого мяча 150 г | 42 | 37 | 28 |
| 5 | Кросс 3000 м (мин.,сек.) | 16.30 | 17.30 | 18.30 |
| 6 | Метание набивного мяча  (см) | 565 | 435 | 395 |
| 7 | Наклон вперёд сидя (см) | 10 | 9 | 6 |
| 8 | Прыжки через скакалку 1 мин. | 110 | 105 | 100 |
| 9 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.2 | 10.5 | 10.7 |
| 10 | Поднимание туловища | 48 | 43 | 35 |
| 11 | Подтягивание в висе (раз) | 9 | 6 | 4 |
| 12 | Прыжок в длину с места | 190 | 170 | 150 |
| **Девочки** | | | | |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| 3 | Прыжок в длину  с разбега (см) | 360 | 310 | 260 |
| 4 | Метание малого мяча 150г | 27 | 21 | 17 |
| 5 | Кросс 2000 м (мин.,сек.) | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 6 | Метание набивного мяча (см) | 480 | 390 | 340 |
| 7 | Наклон вперёд сидя (см) | 16 | 12.0 | 80 |
| 8 | Прыжки через скакалку 1 мин. | 125 | 80 | 50 |
| 9 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.6 | 10.8 | 11.3 |
| 10 | Поднимание туловища | 33 | 25 | 20 |
| 11 | Подтягивание в висе лёжа | 15 | 9 | 6 |
| 12 | Прыжок в длину с места | 180 | 160 | 140 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**8 класс (2 раза в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Кол-во  часов | Тема урока | Основные виды детельности | Д/З | Дата  план факт | |
|  | 1 | Легкая атлетика.  Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Стр.151 | 02.09 |  |
|  | 1 | Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Стр.155 | 05.09 |  |
|  | 1 | Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м.  Эстафетный бег | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Стр.149-150 | 09.09 |  |
|  | 1 | Низкий старт. Финиширование.  Эстафетный бег | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Стр.150-151 | 12.09 |  |
|  | 1 | Бег 100 м на результат. Эстафетный бег | Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Стр.168-169 | 16.09 |  |
|  | 1 | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов. | Стр.163-164 | 19.09 |  |
|  | 1 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.  Сдача учебных нормативов. | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Стр.165-167 | 23.09 |  |
|  | 1 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега. | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Стр.157-158 | 26.09 |  |
|  | 1 | Прыжок в длину на результат. Метание малого мяча на дальность. | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания малого мяча с разбега. | Стр.159-160 | 30.09 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции. ОРУ. | Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. | Стр.152-154 | 03.10 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения | Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики)(мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. | Стр.168-169 | 07.10 |  |
|  | 1 | Бег 2000 м, 1500 м на результат. ОРУ. | Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости | Стр.170(вопросы1-2) | 10.10 |  |
|  | 1 | Кроссовый бег  Инструктаж по технике безопасности при кроссовом беге. ОРУ. | Инструктаж по технике безопасности при кроссовом беге. ОРУ. | Стр.170(вопросы 3-4) | 14.10 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 12 мин.  Сдача учебных нормативов. | Бег в равномерном темпе 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | Стр.170(вопрос5) | 17.10 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 13 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | Бег в равномерном темпе 13 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | Стр.170(задание1) | 21.10 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | Бег в равномерном темпе 15 мин. Преодоление вертикальных  препятствий | Стр.170(задание2) | 24.10 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | Бег в равномерном темпе 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий | Стр.170(задание3) | 28.10 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | Бег в равномерном темпе 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий | Стр.170(задание4) | 31.10 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 20 мин. Сдача учебных нормативов. | Бег в равномерном темпе 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий | Стр.135 | 11.11 |  |
|  | 1 | Бег 2 км. ОРУ | Бег 2 км. ОРУ | Стр.136 | 14.11 |  |
|  | 1 | Гимнастика  Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Стр.136 | 18.11 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Подтягивания в висе. | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Стр.137 | 21.11 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Подъем переворотом. | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Стр.138 | 25.11 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. | Стр.139 | 28.11 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения.  Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Стр.140 | 02.12 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Стр.135-140 | 05.12 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Лазания по канату в два приема.  Сдача учебных нормативов. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | Стр.127 | 09.12 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты.. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения | Стр.127-129 | 12.12 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Лазания по канату в два приема. Прикладные упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения | Стр.125-126 | 16.12 |  |
|  | 1 | Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Стр.251 | 19.12 |  |
|  | 1 | Длинный кувырок вперед. ОРУ в движении | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | Стр.252 | 23.12 |  |
|  | 1 | Стойка на лопатках. Длинный кувырок. ОРУ в движении | Стойка на лопатках, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Стр.252 задание1 | 26.12 |  |
|  | 1 | Стойка на голове.  Упражнение мост | Стойка на голове, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | Стр.252 задание2 | 30.12 |  |
|  | 1 | Стойка на руках. Упражнение мост  Сдача учебных нормативов. | Стойка на руках, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | Стр.253 | 13.01 |  |
|  | 1 | Волейбол  Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.  Обучение стойкам и передвижениям игрока | Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Стр.254 | 16.01 |  |
|  | 1 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Стр.255 | 20.01 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Стр.196 | 23.01 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Стр.197 | 27.01 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Стр.198 | 30.01 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нижняя прямая подача. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Стр.97 | 03.02 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Стр.95 | 06.02 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Стр.96 | 10.02 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Стр.97-98 | 13.02 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Стр.99 | 17.02 |  |
|  | 1 | Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Игра в нападении. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Стр.100 | 20.02 |  |
|  | 1 | Баскетбол  Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока. | Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Стр.101 | 27.02 |  |
|  | 1 | Приемы передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы на месте | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Стр.105вопрос1 | 02.03 |  |
|  | 1 | Приемы передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы на месте | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Стр.105 вопрос2 | 05.03 |  |
|  | 1 | Приемы передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы на месте | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Стр.105 вопрос3 | 12.03 |  |
|  | 1 | Приемы передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы на месте | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Стр.105 вопрос4 | 16.03 |  |
|  | 1 | Передачи мяча различными способами. Личная защита. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Стр.105 вопрос 5 | 19.03 |  |
|  | 1 | Легкая атлетика  Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Стр.100-101 | 30.03 |  |
|  | 1 | Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Стр.100-101 | 02.04 |  |
|  | 1 | Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м.  Эстафетный бег  Сдача учебных нормативов. | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Стр.102 | 06.04 |  |
|  | 1 | Низкий старт. Финиширование.  Эстафетный бег | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Стр.103-104 | 09.04 |  |
|  | 1 | Бег 100 м на результат. Эстафетный бег | Бег на результат 100 м.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Стр.105 | 13.04 |  |
|  | 1 | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов. Специальные беговые упражнения. | Стр.106 | 16.04 |  |
|  | 1 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Стр.107 | 20.04 |  |
|  | 1 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега.  Сдача учебных нормативов. | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Стр.108 | 23.04 |  |
|  | 1 | Кроссовый бег.  Инструктаж по технике безопасности при кроссовом беге. ОРУ. | Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости | Стр.102 | 27.04 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Стр.122 аопрос1 | 30.04 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 13 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | Бег 13 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Стр.122 вопрос2 | 07.05 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 15 мин. Сдача учебных нормативов. | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Стр.122 вопрос 3 | 14.05 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Стр.122 вопрос4 | 18.05 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 18 мин. Сдача учебных нормативов. | Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Стр.155 | 21.05 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Стр.149-150 | 25.05 |  |
|  | 1 | Бег 2 км. ОРУ | Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения |  | 28.05 |  |

.