

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 486  
Выборгского района Санкт-Петербурга



Ю.В. Васильева

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**для 8а, 8б, 8в, 8г классов**  
**на 2020-2021 учебный год**

**Разработчик:**  
**Георгиевский Д.Л.,**  
**Бетева Е.М.**  
**учителя физической культуры**

Обсуждена и согласована на  
методическом объединении учителей  
«Здоровье»  
Протокол № 1 «27» августа 2020 г.

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 1 «31» августа 2020 г.

Санкт-Петербург  
2020 год

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа курса физической культуры соответствует обязательному минимуму содержания основного общего образования по физической культуре. Составлена на основе Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, с учетом базисного учебного плана, опирается на «Комплексную программу физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич), допущенную МО РФ (Издательство «Просвещение», 2011 г.),

Программа адресована учащимся 8-х классов общеобразовательных учреждений.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Целью** обучения образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще-прикладной и спортивно-рекреационной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной обще-прикладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально

ориентированной направленностью.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

### **Общая характеристика учебного предмета**

**Образовательная область** «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану ГБОУ лицея № 486 на 2020-2021 учебный год обучение физической культуре в 8-х классах осуществляется в объеме **3 часов в неделю, всего 102 часа в год**, исходя из 34 учебных недель с 01.09.20г. по 26.05.21г.

В течение года возможна корректировка рабочей программы, связанная с объективными причинами.

### **Информация об используемом учебно-методическом комплекте**

#### **Информация об используемом учебно-методическом комплекте**

##### ***Литература для учащихся:***

Физическая культура 8 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – М. : Просвещение

## **Литература для учителя:**

### **Основная:**

Физическая культура. 8 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – М. : Просвещение

**Лях В.И., Зданевич А.А.** Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012.

**Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.** «Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе» -М.: «ВЛАДОС», 2012.

### **Дополнительная:**

**Каинов А. Н.** Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003.

**Каинов А. Н.** Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича /А.Н. Каинов, Н.В. Кольшкіна. - Волгоград: ВГАФК, 2005.

**Настольная книга учителя физической культуры** / авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998.

**Настольная книга учителя физической культуры** : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003.

**Физическое воспитание учащихся 8 классов: пособие для учителя** / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 1998.

**Правила по мини-гандболу, гандболу 7\*7 и пляжному гандболу.**Игнатъева В. Я.

Гандбол. Азбука спорта. – М.; ФиС, 2001

### **Система оценивания учащихся**

В учебной работе применяются такие виды контроля, как по характеру получения информации: устный и письменный (тестирование на знание теоретического материала), практический (тестирование на умение выполнять пройденные разделы программы), так и по месту контроля в процессе обучения: вводный, текущий, итоговый.

Формами подведения итогов являются результаты соревнований, матчевых и товарищеских встреч.

**Итоговая** оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, 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:

### I. 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	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

### II. 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 и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может	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, неуверенности. Учащийся не может	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
---	--	--	--

### III. Владение способами

#### и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>– допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<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>

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

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 определенный 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.

### **Порядок проведения аттестации учащихся специальной медицинской группы (СМГ)**

В соответствии с рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

**Знать:**

- историческое развитие физической культуры в России (в СССР), особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, 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, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**



– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### Учебно-тематический план (сетка часов)

Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Гимнастика	-	9	6	-	15
Легкая атлетика	15	-	-	14	30
Спортивные игры:					
волейбол	3	12	9	-	24

баскетбол	-	-	-	6	9	15
гандбол	-	9	-	9	-	18
Развитие физических качеств	В процессе урока					
Всего	27	21	30	23	<b>102</b>	

## Содержание программы

### ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ

**Гимнастика с основами акробатики:** кувырки, стойки, опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне, на низкой и высокой перекладине, на параллельных брусьях, на брусьях разной высоты, прикладные упражнения.

**Легкая атлетика:** старты, бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание малого мяча, толкание набивного мяча.

**Лыжные гонки:** повороты, подъемы, торможение, передвижение на лыжах, преодоление препятствий, крутых подъемов и спусков, преодоление трамплина, слалом, прикладные упражнения.

**Спортивные игры:** баскетбол, волейбол, футбол, гандбол(упражнения без мяча, с мячом, тактические действия, спортивные игры)

### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Развитие скоростных способностей
- Развитие силовых способностей
- Развитие выносливости
- Развитие координации
- Развитие гибкости

### Используемые технологии обучения

Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития

психических свойств. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем неинтересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Помимо этого обучающиеся физической культуре делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений. Исходя из всего перечисленного, я остановилась на технологии дифференцированного физкультурного образования.

### **1. Технология дифференцированного физкультурного образования**

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей.

*Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся.*

При оценке физической подготовленности учитываю как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности.

### **2. Информационно-коммуникативные технологии**

Информатизация системы образования – одно из приоритетных направлений модернизации образования. Богатейшие возможности для этого предоставляют современные информационные компьютерные технологии. Это позволяет в процессе обучения, как в урочной, так и внеурочной деятельности, широко применять цифровые образовательные и Интернет-ресурсы

### **3. Здоровьесберегающие технологии**

Педагогическая технология здоровьесбережения включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе. Одним из главных направлений здоровьесбережения - это создание здорового психологического климата на уроках.

### **4. Деятельностные технологии обучения. Проектная деятельность**

Использование технологии проектного обучения, позволяет вовлечь обучающихся в самостоятельный познавательный процесс.

№	Дата урока	Тема урока	Тип урока	Форма контроля	Средства наглядности	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	УУД, формируемые
<b>Легкая атлетика – 15 часов</b>								
1		<b>Правила техники безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон.</b>	Вводный	Текущий	Секундомер, свисток, мячи	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Знать правила техники безопасности на уроках физической культуры.	Р: целеполагание, планирование в соответствии с поставленными задачами; П: общечеловеческие ценности, формирование физической культуры; И: коммуникативные навыки, умение работать в команде, оказывать помощь
2		Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты.	Совершенствования	Текущий	Секундомер, свисток.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Р: целеполагание, планирование; П: общечеловеческие ценности, формирование физической культуры; И: коммуникативные навыки, умение работать в команде, оказывать помощь
3		Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты.	Совершенствования	Текущий	Секундомер, свисток.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Р: целеполагание, планирование; П: общечеловеческие ценности, формирование физической культуры; И: коммуникативные навыки, умение работать в команде, оказывать помощь
4		Высокий старт (20-40 м). Бег 30 м – контроль норматива. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).	Комбинированный	Учетный	Секундомер, свисток.	Высокий старт (20-40 м). Бег 30 м – контроль норматива. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Р: планирование, постановка задачи, постановка цели; П: общечеловеческие ценности, формирование физической культуры; И: коммуникативные навыки, умение работать в команде, оказывать помощь
5		Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Челночный бег (3 x 10)	Совершенствования	Учетный	Секундомер, свисток.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на короткие дистанции	Р: целеполагание, планирование; П: общечеловеческие ценности, формирование физической культуры; И: коммуникативные навыки, умение работать в команде, оказывать помощь
6		Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Челночный бег (3 x 10) – контроль норматива	Совершенствования	Учетный	Секундомер, свисток.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на короткие дистанции	Р: целеполагание, планирование; П: общечеловеческие ценности, формирование физической культуры; И: коммуникативные навыки, умение работать в команде, оказывать помощь
7		Бег 60 м – контроль норматива. Развитие скоростных качеств.	Совершенствования	Учетный	Секундомер, свисток.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Р: целеполагание, планирование; П: общечеловеческие ценности, формирование физической культуры; И: коммуникативные навыки, умение работать в команде, оказывать помощь
8		Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча.	Комбинированный	Текущий	Секундомер, свисток.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега	Р: контроль, оценка результатов, постановка задачи, постановка цели; П: общечеловеческие ценности, формирование физической культуры; И: коммуникативные навыки, умение работать в команде, оказывать помощь

9		Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча.	Комбинированной	Текущий	Секундомер, свисток.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега	Р: контроль результатов отличий от П.: общееучебн. решения з. учебного с. помощью.
10		Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Приземление. Метание мяча (150 г)	Комбинированной	Текущий	Секундомер, свисток.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность	Р: контроль результатов отличий от П.: общееучебн. задач. сотруднич. определят.
11		Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов – контроль норматива. Специальные беговые упражнения.	Комбинированной	Учетный	Секундомер, свисток.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов – контроль норматива. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность	Р: контроль результатов отличий от П.: общееучебн. задач. сотруднич. определят.
12		Специальные беговые упражнения.	Комбинированной	Учетный	Секундомер, свисток.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность	Р: контроль результатов отличий от П.: общееучебн. задач. сотруднич. определят.
13		Метание – контроль норматива. Прыжок в длину с места.	Комбинированной	Текущий	Секундомер, свисток.	Метание – контроль норматива. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места, метать на дальность	Р.: включ. физическ. П.: примен. качеств. К.: взаим. освоения
14		Метание – контроль норматива. Прыжок в длину с места.	Комбинированной	Учетный	Секундомер, свисток.	Бег (1000 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь бегать на средние дистанции.	Р.: включ. физическ. П.: примен. качеств. К.: взаим. освоения
15		Прыжок в длину с места – контроль норматива. Бег (1000 м).	Комбинированной	Учетный	Секундомер, свисток.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места – контроль норматива. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь бегать на средние дистанции.	Р.: включ. физическ. П.: примен. качеств. К.: взаим. освоения
<b>Спортивные игры (гандбол) – 9 часов</b>								
16		<b>Правила техники безопасности при проведении занятий по гандболу. Правила игры. Стойка игрока.</b>	Прохождение нового материала	Текущий	Секундомер, свисток, мячи.	Правила техники безопасности при проведении занятий по гандболу. Правила игры. Стойка игрока. Бег с изменением направления и скорости. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: примен. П.: модел. К.: взаим. освоения
17		Ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	Комбинированной	Текущий	Секундомер, свисток, мячи.	Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, с недолетом, с перелетом. Ловля мяча в движении. Техника игры. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: испол. физическ. П.: модел. варьирова. К.: соблю.

18		Ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	Комбинированный	Текущий	Секундомер, свисток, мячи.	Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, с недолетом, с перелетом. Ловля мяча в движении. Техника игры. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности; П.: моделировать действия; К.: соблюдать правила.
19		Передача мяча. Техника игры. Игра.	Комбинированный	Текущий	Свисток, мячи.	Передача мяча в движении, с сопротивлением, одной рукой хлестом сверху с места. Техника игры. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности; П.: моделировать действия; К.: соблюдать правила.
20		Ведение мяча. Тактика игры.	Комбинированный	Текущий	Свисток, мячи.	Ведение мяча одноударное, многоударное на месте, в движении, с высоким и низким отскоком. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности; П.: моделировать действия; К.: взаимодействовать с партнером.
21		Ведение мяча. Тактика игры.	Комбинированный	Текущий	Свисток, мячи.	Ведение мяча одноударное, многоударное на месте, в движении, с высоким и низким отскоком. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности; П.: моделировать действия; К.: взаимодействовать с партнером.
22		Бросок мяча. Блокирование. Тактические действия игроков.	Комбинированный	Текущий	Свисток, мячи.	Бросок мяча с разбега, сбоку, в прыжке, в падении. Блокирование мяча одной и двумя руками. Тактические действия нападающего и защитника. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности; П.: моделировать действия; К.: взаимодействовать с партнером.
23		Индивидуальные действия защитника. Игра. Судейство	Комбинированный	Текущий	Свисток, мячи.	Индивидуальные действия защитника. Параллельное взаимодействие двух защитников и двух нападающих. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности; П.: моделировать действия; К.: взаимодействовать с партнером.
24		Индивидуальные действия защитника. Игра. Судейство	Комбинированный	Текущий	Свисток, мячи.	Индивидуальные действия защитника. Параллельное взаимодействие двух защитников и двух нападающих. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности; П.: моделировать действия; К.: взаимодействовать с партнером.
<b>Спортивные игры (волейбол) – 15 часов</b>								
25		<b>Правила техники безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.</b>	Прохождение нового материала	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: применять знания; П.: моделировать действия; К.: соблюдать правила.
26		Стойки и передвижения игрока.	Прохождение нового материала	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: применять знания; П.: моделировать действия; К.: соблюдать правила.
27		Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча. Игра.	Комбинированный	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: уважать партнера; П.: моделировать действия; К.: взаимодействовать с партнером.
28		Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра.	Совершенствование	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: выполнять задания; П.: моделировать действия; К.: соблюдать правила.
29		Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	Совершенствование	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя	Уметь играть в волейбол	Р.: уважать партнера; К.: соблюдать правила.

		Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке.	вован ие			руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	по упрощенным правилам	П.: модели варьирова в процесс К.: взаимо освоения
30		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Совер шенст вован ие	Теку щий	Свисток, мячи.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: уважит эмоциями П.: модели варьирова в процесс К.: взаимо освоения
31		Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра, судейство.	Совер шенст вован ие	Теку щий	Свисток, мячи.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: уважит П.: модели К.: взаимо освоения
32		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар).	Комб иниро ванны й	Теку щий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар).Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: испол П.: модели варьирова К.: соблю
33		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар).	Комб иниро ванны й	Теку щий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар).Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: испол П.: модели варьирова К.: соблю
34		Нижняя прямая подача мяча.	Комб иниро ванны й	Теку щий	Свисток, мячи.	Нижняя прямая подача мяча.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: выпол П.: модели варьирова К.: соблю
35		Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	Комб иниро ванны й	Теку щий	Свисток, мячи.	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: выпол П.: модели варьирова К.: соблю
36		Комбинации из освоенных элементов. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Совер шенст вован ие	Теку щий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: выпол П.: модели варьирова К.: соблю
37		Комбинации из освоенных элементов Нижняя прямая подача мяча – контроль норматива.	Совер шенст вован ие	Учетн ый	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар).	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: выпол П.: модели варьирова К.: соблю
38		Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.	Совер шенст вован ие	Теку щий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: выпол П.: модели варьирова К.: соблю
39		Тактика свободного нападения.	Совер шенст вован ие	Теку щий	Свисток, мячи.	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: выпол П.: модели варьирова К.: соблю

Гимнастика – 15 часов

40		<b>Правила техники безопасности при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения</b>	Комбинированной	Текущий	Секундомер, свисток, гимнаст.маты, скакалка	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Р: планирование поставленных задач П: общееучебные познавательные К: взаимодействие – слушать
41		Строевые упражнения	Комбинированной	Текущий	Секундомер, свисток, гимнаст.маты, скакалка	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Эстафеты, развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Р: планирование поставленных задач П: общееучебные познавательные К: взаимодействие – слушать
42		Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	Комбинированной	Текущий	Секундомер, свисток, гимнаст.маты.	Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Уметь выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Р: целеполагание, планирование П: общееучебные познавательные К: взаимодействие – слушать
43		Выполнение ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты.	Совершенствованное	Текущий	Секундомер, свисток, гимнаст.маты, козел	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Р: оценка поставленных задач П: узнавание, действие с предметом К: слушать и задавать вопросы
44		Комбинация на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе (м), отжимания (д) – контроль норматива	Совершенствованное	Текущий	Секундомер, свисток, гимнаст.маты, козел	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе (м), отжимания (д) – контроль норматива	Уметь выполнять упражнения в висе	Р: прогнозирование П: информирование К: взаимодействие – формирование
45		Комбинация на гимнастической скамейке.	Совершенствованное	Текущий	Секундомер, свисток, гимнаст.маты, козел	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками.	Уметь выполнять упражнения в висе	Р: прогнозирование П: информирование К: взаимодействие – формирование
46		Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированной	Текущий	Секундомер, свисток, гимнаст.маты, козел	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок	Р: прогнозирование П: информирование К: взаимодействие – формирование



47		Опорный прыжок. Развитие гибкости.	Комбинированной	Текущий	Секундомер, свисток, гимнаст.маты, козел	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие гибкости.	Уметь выполнять опорный прыжок	Р: прогноз конкретности П: информирование К: взаимодействие – формирование
48		Опорный прыжок. Наклон вперед из положения сидя – контроль норматива	Комбинированной	Учетный	Секундомер, свисток, гимнаст.маты.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Эстафеты. Наклон вперед из положения сидя – контроль норматива	Уметь выполнять опорный прыжок	Р: планирование П: решение задачи К: план действий Л: знаково-символические средства, в том числе модели и схемы К: планирование функций и принятие решений
49		Опорный прыжок – контроль норматива.	Совершенствованное	Учетный	Секундомер, свисток, гимнаст.маты.	Опорный прыжок – контроль норматива. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Эстафеты.	Уметь выполнять опорный прыжок	Р: планирование П: решение задачи К: знаково-символические средства Л: решение задачи К: планирование функций и принятие решений
50		Кувырки, стойки. Лазание по канату в два приема.	Комбинированной	Текущий	Секундомер, свисток, гимнаст.маты.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Р: планирование П: решение задачи К: план действий Л: знаково-символические средства К: планирование функций и принятие решений
51		Акробатическая комбинация. Лазание по канату в два приема.	Комбинированной	Учетный	Секундомер, свисток, гимнаст.маты, канат	Акробатическая комбинация Лазание по канату – контроль норматива.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Р: планирование П: решение задачи К: план действий Л: знаково-символические средства К: планирование функций и принятие решений
52		Акробатическая комбинация. Лазание по канату – контроль норматива.	Комбинированной	Учетный	Секундомер, свисток, гимнаст.маты, канат	Акробатическая комбинация Лазание по канату – контроль норматива.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Р: планирование П: решение задачи К: план действий Л: знаково-символические средства К: планирование функций и принятие решений
53		Акробатическая комбинация.	Совершенствованное	Учетный	Секундомер, свисток, гимнаст.маты, канат	Акробатическая комбинация – контроль норматива. Развитие гибкости.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Р: планирование П: решение задачи К: план действий Л: знаково-символические средства К: планирование функций и принятие решений
54		Акробатическая комбинация.	Совершенствованное	Учетный	Секундомер, свисток, гимнаст.маты, канат	Акробатическая комбинация – контроль норматива. Развитие гибкости.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Р: планирование П: решение задачи К: план действий Л: знаково-символические средства К: планирование функций и принятие решений
<b>Спортивные игры (гандбол) – 9 часов</b>								
55		<b>Правила техники безопасности при проведении занятий по гандболу. Правила игры. Стойка игрока.</b>	Прохождение нового материала	Текущий	Секундомер, свисток, мячи.	Правила техники безопасности при проведении занятий по гандболу. Правила игры. Стойка игрока. Бег с изменением направления и скорости. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: применение П.: моделирование К.: взаимодействие – освоение

56		Ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	Комбинированной	Текущий	Секундомер, свисток, мячи.	Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, с недолетом, с перелетом. Ловля мяча в движении. Техника игры. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать. К.: соблюдать.
57		Ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	Комбинированной	Текущий	Секундомер, свисток, мячи.	Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, с недолетом, с перелетом. Ловля мяча в движении. Техника игры. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать. К.: соблюдать.
58		Передача мяча. Техника игры. Игра.	Комбинированной	Текущий	Свисток, мячи.	Передача мяча в движении, с сопротивлением, одной рукой хлестом сверху с места. Техника игры. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать. К.: соблюдать.
59		Ведение мяча. Тактика игры.	Комбинированной	Текущий	Свисток, мячи.	Ведение мяча одноударное, многоударное на месте, в движении, с высоким и низким отскоком. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать. К.: взаимодействовать, осваивать.
60		Ведение мяча. Тактика игры.	Комбинированной	Текущий	Свисток, мячи.	Ведение мяча одноударное, многоударное на месте, в движении, с высоким и низким отскоком. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать. К.: взаимодействовать, осваивать.
61		Бросок мяча. Блокирование. Тактические действия игроков.	Комбинированной	Текущий	Свисток, мячи.	Бросок мяча с разбега, сбоку, в прыжке, в падении. Блокирование мяча одной и двумя руками. Тактические действия нападающего и защитника. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать. К.: взаимодействовать, осваивать.
62		Индивидуальные действия защитника. Игра. Судейство	Комбинированной	Текущий	Свисток, мячи.	Индивидуальные действия защитника. Параллельное взаимодействие двух защитников и двух нападающих. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать. К.: взаимодействовать, осваивать.
63		Индивидуальные действия защитника. Игра. Судейство	Комбинированной	Текущий	Свисток, мячи.	Индивидуальные действия защитника. Параллельное взаимодействие двух защитников и двух нападающих. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать. К.: взаимодействовать, осваивать.
<b>Спортивные игры (волейбол) – 9 часов</b>								
64		<b>Правила техники безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.</b>	Прохождение нового материала	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: применять знания. П.: моделировать, варьировать. К.: соблюдать.
65		Стойки и передвижения игрока.	Прохождение нового материала	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: применять знания. П.: моделировать, варьировать. К.: соблюдать.
66		Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча. Игра.	Комбинированной	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: уважать личность. П.: моделировать, варьировать. К.: взаимодействовать, осваивать.

67		Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра.	Совершенствован	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: выполн П.: модел варьирова К.: соблю
68		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке.	Совершенствован	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: уважит эмоциями П.: модел варьирова в процесс К.: взаимо освоения
69		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Совершенствован	Текущий	Свисток, мячи.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: уважит эмоциями П.: модел варьирова в процесс К.: взаимо освоения
70		Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра, судейство.	Совершенствован	Текущий	Свисток, мячи.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: уважит эмоциями П.: модел К.: взаимо освоения
71		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар).	Комбинированной	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: исполь П.: модел варьирова К.: соблю
72		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар).	Комбинированной	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: исполь П.: модел варьирова К.: соблю
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 15 часов</b>								
73		<b>Правила техники безопасности при проведении занятий по баскетболу. Передвижения игрока. Правила баскетбола.</b>	Комбинированной	Текущий	Сеундом ер, свисток, мячи	Правила техники безопасности при проведении занятий по баскетболу. Передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: примен П.: модел К.: взаимо освоения
74		Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди	Комбинированной	Текущий	Сеундом ер, свисток, мячи	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: исполь физическ П.: модел варьирова К.: соблю
75		Передача мяча двумя руками от груди	Комбинированной	Текущий	Сеундом ер, свисток, мячи	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: исполь физическ П.: модел варьирова К.: соблю
76		Ведение и бросок мяча.	Совершенствован	Текущий	Сеундом ер, свисток, мячи	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: исполь физическ П.: модел варьирова К.: соблю

77		Сочетание приемов. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	Совершенствован	Текущий	Сеундомер, свисток, мячи	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать. К.: соблюдать.
78		Сочетание приемов/ Развитие координационных способностей.	Совершенствован	Текущий	Сеундомер, свисток, мячи	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать. К.: соблюдать.
79		Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Игра	Совершенствован	Текущий	Сеундомер, свисток, мячи	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать. К.: соблюдать.
80		Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Игра	Комбинированной	Текущий	Сеундомер, свисток, мячи	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать. К.: соблюдать.
81		Ведение мяча в движении. Игра	Комбинированной	Текущий	Сеундомер, свисток, мячи	Ведение мяча. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать. К.: соблюдать.
82		Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Игра	Совершенствован	Текущий	Сеундомер, свисток, мячи	Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать. К.: взаимодействовать, освоения.
83		Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	Совершенствован	Текущий	Сеундомер, свисток, мячи	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать. К.: соблюдать.
84		Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	Совершенствован	Текущий	Сеундомер, свисток, мячи	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать. К.: соблюдать.
85		Штрафной бросок.	Совершенствован	Текущий	Сеундомер, свисток, мячи	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: выполнять. П.: моделировать. К.: взаимодействовать.
86		Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.	Совершенствован	Текущий	Сеундомер, свисток, мячи	. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать. К.: соблюдать.
87		Передача мяча со сменой места.	Совершенствован	Текущий	Сеундомер, свисток, мячи	Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: использовать физические возможности. П.: моделировать, варьировать.

								правилам	К.: соблю
<b>Легкая атлетика – 15 часов</b>									
88		<b>Правила техники безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон.</b>	Комбинированной	Текущий	Сеундомер, свисток,	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		Р.: использовать П.: моделирование К.: взаимодействие освоения
89		Высокий старт. Стартовый разгон.	Комбинированной	Текущий	Сеундомер, свисток,	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		Р.: использовать П.: моделирование К.: взаимодействие освоения
90		Челночный бег (3 x 10) – контроль норматива	Комбинированной	Текущий	Сеундомер, свисток,	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10) – контроль норматива. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		Р.: включать физическое П.: демонстрация упражнения К.: взаимодействие освоения
91		Бег 30 м – контроль норматива. Легкоатлетические эстафеты.	Комбинированной	Учетный	Сеундомер, свисток,	Бег по дистанции (50-60м). Бег 30 м – контроль норматива. Легкоатлетические эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м		Р.: включать физическое П.: демонстрация упражнения К.: соблюдение
92		Специальные прыжковые упражнения.	Комбинированной	Текущий	Сеундомер, свисток	Специальные прыжковые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с места		Р.: включать физическое П.: демонстрация упражнения К.: соблюдение
93		Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.	Комбинированной	Текущий	Сеундомер, свисток	Специальные прыжковые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с места		Р.: включать физическое П.: демонстрация упражнения К.: соблюдение
94		Прыжок в длину с места – контроль норматива.	Комбинированной	Учетный	Сеундомер, свисток	Эстафеты. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с места		Р.: включать физическое П.: демонстрация упражнения К.: соблюдение
95		Прыжок в высоту. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов	Комбинированной	Текущий	Сеундомер, свисток,	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту, метать мяч		Р.: включать П. беговые К.: соблюдение
96		Прыжок в высоту. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов	Комбинированной	Текущий	Сеундомер, свисток,	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту, метать мяч		Р.: включать П. беговые К.: соблюдение
97		Прыжок в высоту. Метание мяча – контроль норматива	Учетный	Учетный	Сеундомер, свисток,	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту, метать мяч		Р.: включать П. беговые К.: соблюдение

98		Прыжок в высоту – контроль норматива.	Учетный	Учетный	Сеундомер, свисток,	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту, метать мяч	Р.: применение качеств. П.: демонстрация. К.: взаимное освоение.
99		Бег 1500 м – без учета времени	Учетный	Учетный	Сеундомер, свисток,	Бег 1500 м – контроль норматива ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь выполнять прыжок в высоту, метать мяч	Р.: применение качеств. П.: демонстрация. К.: взаимное освоение.
100		Бег 1500 м - контроль норматива.	Учетный	Учетный	Сеундомер, свисток	Бег 1500 м – контроль норматива ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь бегать на средние дистанции.	Р.: включение физической подготовки. П.: демонстрация. К.: взаимное освоение.
101		Бег 2000 м – без учета времени	Учетный	Учетный	Сеундомер, свисток	Бег 2000 м – контроль норматива.	Уметь бегать на средние дистанции.	Р.: включение физической подготовки. П.: демонстрация. К.: взаимное освоение.
102		Бег 2000 м – контроль норматива	Учетный	Учетный	Сеундомер, свисток	Бег 2000 м – контроль норматива.	Уметь бегать на средние дистанции.	Р.: включение физической подготовки. П.: демонстрация. К.: взаимное освоение.

## 8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м, с	4.8	5.0	5.4	5.2	5.6	6.0
2.	Бег 60м, с	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
3.	Челночный бег 3x10м	8.0	8.3	9.0	8.4	9.0	9.8
4.	Бег 2000м, с Бег 3000м	10.00 б/у	10.40 б/у	11.40 б/у	11.00 б/у	12.40 б/у	15.50 б/у
5.	Метание мяча 150г, м	42	37	28	27	21	17
6.	Подтягивание	9	7	6	15	10	6
7.	Прыжки в длину с места, см	205	190	175	175	165	155
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	26	15	20	15	10
9.	Наклон вперед из положения сидя	15	10	8	20	15	10
10.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с	25	22	20	23	19	16
11.	Ходьба на лыжах 3км, мин, с 5км	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00
		Без учета времени					
12.	Прыжок в высоту см	130	120	105	115	105	95
13.	Прыжок в длину с разбега, см	410	370	310	360	310	260