

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №10»

Рассмотрено На заседании МО учителей политехнического цикла Руководитель МО Агаркова Ю.И. _____ Протокол № _____ От «_____» _____ 2022 г	Согласовано Заместитель директора УВР Тарасова О.А. _____ «_____» _____ 2022 г	Утверждено Директор МКОУ СОШ №10 _____ Калугина М.Е. Приказ № _____ от «_____» _____ 2022 г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

по предмету «Физическая культура»

8 класс

Срок реализации программы 1 год

Учебники: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г, Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура 5-7 класс. – М.: Просвещение, 2010г, В. И. Лях, А. А. Зданевич. Методическое пособие «Физическая культура» 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2007г.

Количество часов: в год – 68 часов, в неделю – 2 часа

Рабочую программу составил: Брусенский Виталий Николаевич,

учитель категории СЗД

2022 - 2023 учебный год

село Покровское

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе нормативно-правовой документации:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16).
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 г.
3. Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ СОШ №10.
4. Учебный план МКОУ СОШ №10 на 2022-2023 учебный год
5. Примерная государственная программа основного общего образования по физической культуре и авторская программа «Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011г.)

Цель программы:

- освоение учащимися 8 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Цели изучения курса: целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) 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.

Задачи физического воспитания учащихся 8 класса:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб кости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место курса в учебном плане Количество часов составляет **68 часа. (2 часа в неделю)**

Содержание программы курса физкультуры в 8 классе.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку из-за отсутствия лыжной базы. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№ п / п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)
		Класс
		8
	Лёгкая атлетика	14
	Кроссовая подготовка	9
	Спортивные игры. Баскетбол.	14
	Гимнастика	11
	Спортивные игры. Волейбол	20
	Итого	68

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету

«Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты 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. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учебно – методический комплекс:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г.

- Учебник, авторы Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура 5-7 класс. – М.:Просвещение, 2010г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	Легкая атлетика	10		
	Спринтерский бег, эстафетный бег	4		
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1		
2	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1		
3	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1		
4	Учетный. Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1		
	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	4		
5	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1		
6	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1		
7	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1		
8	Учетный. Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	1		
	Бег на средние дистанции	2		
9	Инструктаж по ТБ. Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	1		
10	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	1		

	Правила соревнований. Развитие выносливости			
	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	8		
11	Инструктаж по ТБ. Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1		
12	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1		
13	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1		
14	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1		
15	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1		
16	Бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1		
17	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1		
18	Учетный. Бег (2км-д, 3 км-м). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1		
	Спортивные игры			
	Баскетбол	14		
19	ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1		
20	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1		

	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие			
21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1		
22	Учетный. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1		
23	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1		
24	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1		
25	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
26	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
27	Учетный. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча	1		

	двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
28	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
29	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
30	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1		
31	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1		
32	Учетный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	1		
	Спортивные игры. Волейбол.	12		
33	Техника безопасности на уроках волейбола и гимнастики. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача (верхняя), прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1		
34	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача(верхняя), прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1		
35	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача(верхняя), прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
36	Учетный. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая	1		

	подача(верхняя),прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			
37	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1		
38	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1		
39	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1		
40	Учетный. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1		
41	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача (верхняя подача) мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1		
42	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача (верхняя подача) мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1		
13	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача (верхняя подача) мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1		
44	Учетный. Нижняя прямая подача (верхняя подача) мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1		
	Гимнастика.	11		
	Висы. Строевые упражнения	4		
45	Инструктаж по ТБ. Страховка во время выполнения гимнастических упражнений. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1		
46	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1		
47	Строевые упражнения. ОРУ. Разучивание: М-	1		

	комбинации на перекладине; Д-комбинация на брусьях. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей			
48	Учетный. Выполнение упражнений на технику. Развитие силовых способностей	1		
	Опорный прыжок	4		
49	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (М.). Прыжок боком с поворотом на 90°(Д). ОРУ с предметами. Прикладное значение гимнастики.	1		
50	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (М.). Прыжок боком с поворотом на 90°(Д). ОРУ с предметами. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
51	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (М.). Прыжок боком с поворотом на 90°(Д). ОРУ с предметами. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
52	Учетный. Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
	Акробатические упражнения. Лазание.	4		
53	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене(Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1		
54	Кувырки назад, стойка ноги врозь (М) (м.). Мост и поворот в упор на одном колене(Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1		
55	Кувырки назад, стойка ноги врозь (М) (м.). Мост и поворот в упор на одном колене(Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1		
56	Учетный. Выполнение комбинаций из разученных акробатических элементов. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1		
	Кроссовая подготовка	3		
	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			
57	Техника безопасности. Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1		
58	Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1		
	Учетный. Бег (3000 м). ОРУ. Развитие выносливости.	1		
	Легкая атлетика	4		
	Спринтерский бег, эстафетный бег	2		
59	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	1		

	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств			
60	Учетный. Бег на результат (60 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных возможностей	1		
	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	2		
61	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов, отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых возможностей	1		
62	Учетный. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых возможностей	1		
	Спортивные игры. Волейбол.	6		
63	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1		
64	Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя, верхняя подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1		
65	Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя, верхняя подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1		
66	Учетный. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1		
67	Учетный. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1		
68	Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1		