

Рабочая программа по физической культуре 8 класс

1 Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС и на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме 102 часа. Из них 76 часов – базовая часть, 26 часов – вариативная. Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Задачи:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов 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.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка. Общая характеристика учебного предмета Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам

освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном компонент государственном стандарте основного общего образования.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
	Отметка						
1	Бег 60 м.	9,3	9,6	9,8	9.8\5	9,8	10,0
2	Бег 1500 м.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
3	Челночный бег 4х9 м	10.4	10.7	10.9	10.8	11.0	11.5
4	Бег 2000 м	9.00	9,30	10,00	11.00	12.40	13.50
5	Прыжок в длину с места	190	180	150	180	165	158
6	Прыжки в длину с разбега	400	380	360	370	340	320
7	Прыжки через скакалку	100	95	85	100	70	45
8	Метание мяча на дальность	40	35	31	35	30	28
9	Метание набивного мяча	465	415	390	430	350	300
10	Подтягивания в висе	9	7	5	17	15	8
11	Наклон вперед сидя (см)	+10	+8	+5	+13	+9	+6
12	Поднимание туловища	48	46	38	40	38	35
13	Кросс 3000 м.	16.00	16.30	17.30	19.00	19.30	20.00

Литература

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

УМК: Учебник «Физическая культура 8-9 классы», под ред. В.И.Лях, А.А.Зданевич - М.«Просвещение», 2011г.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.
2. Физическое воспитание учащихся 5 – 9 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2002

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ в 8 КЛАССЕ

1 ЧЕТВЕРТЬ (27 часов)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Практика	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	дата	
						план	факт
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (27 часов)							
1	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по ТБ. Низкий старт	Вводный ОРУ.	Специальные беговые упражнения.	. Текущий, фронтальный опрос	Формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре, формировать стартовую мотивацию к изучению нового; развивать доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивость;		
2	Бег 30 м на время. Низкий старт	Учетный	Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра "Вызов номера". ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Фиксирование результата			
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств.	Корректировка тактики и техники бега			

4	Эстафетный бег (круговая эстафета).	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств.	Корректировка тактики и техники бега	дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении, ходить под счет; понимать, какие требования		
5	Бег на результат 60 метров	. Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств.	Фиксирование результата	необходимо выполнять для занятий физкультурой. Развивать скоростные качества. Знать правила использования легкоатлетических упражнений для		
6	Эстафетный бег. ОРУ.	комплексный	Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств.	Корректировка тактики и техники бега	развития скоростных качеств. Развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения, принятие и		
7	Прыжки в длину с места	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники прыжков	освоение социальной роли; формировать чувства гордости за свою Родину; сохранять доброжелательное		
8	Прыжки в длину с места.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения и упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Корректировка техники прыжков	отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения, формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.		
9.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега	Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения и упражнения для	Фиксирование результата	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении. Совершенствовать технику бега: бег		

			развития скоростно-силовых качеств.		по слабопересеченной местности, бег по пересеченной местности с изменением направления. Выполнять специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег прыжками, бег с забрасыванием голени назад, бег спиной вперед, бег за лидером.		
10	Прыжки в длину Метание мяча на дальность с 5-6 шагов.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения и упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Корректировка выполнения упражнений	Развивать двигательные качества: общую и специальную выносливость, скоростные способности, скоростно-силовые способности, координационные способности, силовые способности.		
11	Бег 1000 и 2000 м на результат	. Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Упражнения на развитие выносливости.	Фиксирование результата			
12	Бег на результат (1500м – девочки, 2000м). – мальчики	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Упражнения на развитие выносливости.	Корректировка техники и тактики бега			

13	Определение уровня основных физических качеств	Учетный	Бег 60 м с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики)	Фиксирование результата	Формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре,		
14	Определение уровня ОФК	Учетный	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек	Фиксирование результата	формировать стартовую мотивацию к изучению нового; развивать доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивость; дифференцировать понятия «колонна»		
15	Определение уровня ОФК	Учетный	Бег на 1000 м с фиксированием результата	Фиксирование результата	и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении, ходить под счет; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой.		

16	Определение уровня ОФК	Учетный	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результата	Развивать скоростные качества. Знать правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.		
17.	Прыжки в высоту	Совершенство вание умений	Техника прыжка в высоту (ножницы) с 5-7 шагов разбега	Корректировка техники прыжка в высоту	Развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли;		
18	Прыжки в высоту	Совершенство вание умений	Техника прыжка в высоту (ножницы) с 5-7 шагов разбега	Корректировка техники прыжка в высоту	формировать чувства гордости за свою Родину; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения,		
19	Метание мяча в цель	Совершенство вание умений	Метание мяча (150 г) в цель с 12-14 м	Корректировка техники метания	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении.		
20	Скоростная выносливость	Совершенство	Бег на 500 м (девочки), 800 м (мальчики)	Корректировка техники и	Совершенствовать технику бега: бег		

		вание умений		тактики бег	по слабопересеченной местности, бег по пересеченной местности с изменением направления.		
21	. Скоростная выносливость	Совершен ство вание умений	Бег на 500 м (девочки), 800 м (мальчики)	Корректировка техники и тактики бега			
22.	Общая выносливость	Совершен ство вание умений	Техника длительного бега в равномерном темпе до 12-15 мин	Корректировка техники и тактики бега			
23.	Общая выносливость	Совершен ство вание умений	Техника длительного бега в равномерном темпе до 12-15 мин (10-12 повторений)	Корректировка техники и тактики бега	Выполнять специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег прыжками, бег с забрасыванием голени назад, бег спиной вперед, бег за лидером.		
24	ОРУ (координация)	Совершен ствование умений	Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них	Корректировка техники движений, страховка	Развивать двигательные качества: общую и специальную выносливость, скоростные способности, скоростно-силовые способности, координационные способности, силовые способности		
24	ОРУ (координация)	Совершен ство вание умений	Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них	Корректировка техники движений, страховка			
26	Эстафетный бег	Совершен	Совершенствование	Корректировка			

		ство вание умений	техники передачи эстафетной палочки	техники исполнения, контроль за передачей палочки			
27	Эстафетный бег	Совершен ство вание умений	Эстафетный бег 4x100 м на стадионе	Корректировка техники исполнения, контроль за передачей палочки			

2 ЧЕТВЕРТЬ (21 час).

п/п	Тема урока	Тип урока	Контроль	Практика	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	дата	
						план	факт
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (16 часов)							
28/1.	Инструктаж по ТБ. Организация приемов и команд	Вводный	ОРУ на месте. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении Упражнения на гимнастической	Корректировка выполнения команд	Знакомить с правилами самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений, иметь представление о взаимодействии тел, силе тяжести, центре тяжести, силе трения, давления, согласованности		

			скамейке. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами – мальчики. Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом – девочки.		деятельности мышц-сгибателей и разгибателей, уметь выполнять повороты в движении направо и налево, перестроение из одной колонны в две, три, четыре, пять и обратно, совершенствовать технику ранее изученных строевых упражнений.		
29/2.	Освоение висов и упоров	комплексный	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами – мальчики. Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом – девочки. Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической скамейке	. Корректировка техники выполнения	Уметь выполнять подтягивание на перекладине из виса и из виса лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, знать комплексы ритмической гимнастики. Выполнять кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики), кувырок вперед и назад (мальчики и девочки), длинный кувырок вперед и стойку на голове и руках с помощью (мальчики), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), акробатические комбинации. Развивать двигательные качества: координационные способности,		

30/3	. Освоение висов и упоров	комплексный	Подтягивание в висе. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами – мальчики. Махом одной ногой толчком другой подъем	Корректировка техники выполнения	<p>силовые способности и выносливость, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности, выносливость в упражнениях силового характера.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с набивными мячами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой.</p> <p>Воспитывать предельную требовательность к себе, сознание ответственности за свои поступки.</p>		
31/4.	Освоение висов и упоров	комплексный	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами – мальчики. Махом одной ногой толчком другой подъем	Корректировка техники выполнения			

			переворотом – девочки. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.				
32/5.	Освоение висов и упоров	комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Корректировка техники выполнения			
33/6.	Освоение висов и упоров.	комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Техника выполнения подъема. Подтягивание в висе	Корректировка техники выполнения	Знакомить с правилами самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений, иметь представление о взаимодействии тел, силе тяжести, центре тяжести, силе трения, давления, согласованности деятельности мышц-сгибателей и разгибателей, уметь выполнять повороты в движении направо и налево, перестроение из одной колонны в две, три, четыре, пять и обратно, совершенствовать технику ранее изученных строевых упражнений.		
34/7.	Освоение опорных прыжков	комплексный	ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» - мальчики. Прыжок боком с поворотом на 90° – девочки. Эстафеты.	Корректировка техники выполнения			
35/8	. Освоение опорных прыжков	комплексный	ОРУ в движении. Прыжок способом	Корректировка техники			

			«согнув ноги» - мальчики. Прыжок боком с поворотом на 900 – девочки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	выполнения	Уметь выполнять подтягивание на перекладине из виса и из виса лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, знать комплексы ритмической гимнастики. Выполнять кувырок назад в упор стоя		
36/9	Освоение опорных прыжков	комплексный	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» - мальчики. Прыжок боком с поворотом на 900 – девочки. ОРУ с мячами. Эстафеты.	Корректировка техники выполнения	ноги врозь (мальчики), кувырок вперед и назад (мальчики и девочки), длинный кувырок вперед и стойку на голове и руках с помощью (мальчики), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), акробатические комбинации. Развивать двигательные качества: координационные способности, силовые способности и выносливость, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности, выносливость в упражнениях силового характера.		
37/10	. Освоение опорных прыжков навыков	комплексный	ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 900. ОРУ с мячами.	Корректировка техники выполнения	силовые способности, выносливость в упражнениях силового характера. Выполнять общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с		

			Эстафеты.		набивными мячами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой. Воспитывать предельную требовательность к себе, сознание ответственности за свои поступки		
38/11	Кувырок впередназад, стойка на лопатках	Совершенствование	Выполнение кувырков вперед, назад, стойки на лопатках (мальчики)	Корректировка техники выполнения			
39/12	Выполнение кувырков	Совершенствование навыков	Кувырок назад, стойка ноги врозь – мальчики. «Мост» и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.	Корректировка техники выполнения			
40/13	Выполнение кувырков	Совершенствование навыков	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), назад в полушпагат (девочки)	Корректировка техники выполнения			
41/14	Элементы акробатики	Совершенство вание навыков	Стойка на голове (мальчики), мост из положения стоя с помощью и без (девочки)	Корректировка техники выполнения			
42/15	Элементы акробатики	Совершенствование навыков	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)	Корректировка техники исполнения			

43/16	Элементы акробатики	Совершенство вание навыков	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	Корректировка техники исполнения			
СПОРТИВНЫЕ и ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (5 часов).							
44/17	. Волейбол Приём и передача мяча в парах	комплексный	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены. Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча»	Корректировка техники и тактики игры	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать технику безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями		
45/18	Приём и передача мяча через сетку	комплексный	Перемещения в стойке волейболиста с	Корректировка техники и			

			<p>изменением направления. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении с перемещением (в парах и у стены). Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле»</p>	<p>тактики игры</p>	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать технику безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>		
46/19	Передача мяча сверху	комплексный	<p>Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу</p>	<p>Корректировка техники и тактики игры</p>			

			влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Волейбол по упрощённым правилам				
45/ 18	. Приём и передача мяча через сетку.	комплекс ный	Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении с перемещением (в парах и у стены). Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле»	Корректировка техники и тактики игры	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать технику безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
46/ 19	Передача мяча сверху	комплекс ный	Перемещение вдоль сетки с имитацией блока	Корректировка техники и			

			<p>в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Волейбол по упрощённым правилам.</p>	<p>тактики игр</p>		
47/20	<p>Передача мяча сверху</p>	<p>комплексный</p>	<p>Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, захлёстыванием голени и др. беговыми и прыжковыми упражнениями. Комбинации состоящие из различных вариантов</p>	<p>Корректировка техники и тактики игры</p>	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать технику безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	

			<p>верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи в тройках. Волейбол по упрощённым правилам</p>				
48/21	. Передача мяча сверху через сетку	комплексный	<p>Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением различными способами. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя</p>	Корректировка техники и тактики игры	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать технику безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>		

			руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку). Волейбол по упрощённым правилам				
--	--	--	---	--	--	--	--

3 ЧЕТВЕРТЬ (30 часов)

п/п	Тема урока	Тип урока	Практика	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	дата	
						план	факт
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)							
49/1	Виды лыжных соревнований. Техника безопасности ТБ.	Комбинированный	Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Подбор лыжного инвентаря.	текущий	Раскрывать понятие «стиль» катания на лыжах. Называть виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. Называть выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Применять правила		
50/2	Передвижения на лыжах	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростносиловых качеств	Контроль знаний видов лыжного спорта, стилей катания			
51/3	Передвижения на	Комбинир	Подводящие упражнения	Корректировка			

	лыжах. Одновременный двухшажный ход	ован ный	для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости	техники лыжного бега	подбора одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя		
52/4	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	Комбинир ованный	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости	Корректировка техники лыжного бега	типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий,		
53/5	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	Комбинир ован ный	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода. Упражнения на развитие выносливости	Корректировка техники лыжного бега	возникающих в процессе прохождения дистанций.		
54/6	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	Комбинир ован ный	Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода –	Контроль техники выполнения одновременного			

			основной вариант. Упражнения на Корректировка техники лыжного бега развитие выносливости	о одношажного хода (основной вариант)			
55/7	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	Комбинир ованный	Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие силы		Раскрывать понятие «стиль» катания на лыжах. Называть виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. Называть выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Применять правила подбора одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила		
56/8	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	Комбинир ованный	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы				
57/9	Передвижения на лыжах. Скоростной	Комбинир ованный	Техника скоростного варианта	Контроль техники			

	вариант одношажного хода		одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км	выполнения одновременного одношажного хода(скоростной вариант)	безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			
58/10	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	Комбинированный	Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы					
59/11	Передвижения на лыжах. Подъемы	комплексный	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырёхшажный ход.	Контроль техники выполнения подъема скользящим шагом				
60/12	Передвижения на лыжах. Повороты	комплексный	Техника попеременного четырёхшажного хода. Повороты плугом	Текущий		Раскрывать понятие «стиль» катания на лыжах. Называть виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. Называть выдающихся лыжников современности, победителей		
61/13	Передвижения на лыжах. Повороты	комплексный	Упражнения на технику четырёхшажного хода.	Текущий				

			Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км		зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Применять правила подбора одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		
62/14	Передвижения на лыжах. Повороты	Учетный	Четырехшажный ход. Повороты плугом. Прохождение дистанции 3 км	Контроль техники выполнения четырехшажного хода			
63/15	Передвижения на лыжах. Спуски	комплексный	Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках	Текущий			
64/16	Передвижения на лыжах. Спуски	Учетный	Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски	Контроль техники выполнения спуска.			
65/17	Передвижения на лыжах. Соревнования	Учетный	Соревнования на дистанции 3 км	Учет времени прохождения дистанции			
66/18	Передвижения на лыжах. Эстафеты	комплексный	Эстафеты на лыжах. Подготовка лыжного инвентаря к хранению	текущий			
СПОРТИВНЫЕ и ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12 часов)							
67/19	Передача мяча	комплекс	Комбинации из	Корректировка	Описывать технику игровых действий и		

	сверху через сетку	ный	различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке на месте и с передвижением вдоль сетки. Волейбол по упрощённым правилам	техники и тактики игры	приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать технику безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
68/20	Нижняя передача	комплексный	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи двумя руками	Корректировка техники и тактики игры			

			<p>снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону.</p> <p>Подвижные игры: «Прими подачу» «Снайперы»,</p>				
69/21	Нижняя передача	комплексный	<p>Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.</p> <p>Приём нижней прямой подачи в парах. Приём нижней прямой подачи с доводкой в 3 зону.</p> <p>Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу»</p>	Корректировка техники и тактики игры	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциям</p>		
70/22	Верхняя прямая подача Корректировка	комплексный	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования.				

	техники и тактики игр		Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3–5 метров. Учебная игра в волейбол				
71/23	Верхняя прямая подача	комплексный	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах.	Корректировка техники и тактики игры	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять</p>		

			Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Учебная игра в волейбол		своими эмоциями		
72/24	Прямой нападающий	комплексный	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Метание малого мяча через сетку имитируя нападающий удар. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра.	Корректировка техники и тактики игр			
73/25	Нападающий удар после набрасывания	комплексный	Передвижение вдоль сетки имитацией блокирования.	Корректировка техники и тактики игры	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		

			<p>Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Нападающий удар по мячу брошенному партнёром Учебная игра в волейбол</p>		<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать технику безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>		
74/26	Прямой нападающий удар после передачи	комплексный	<p>Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача.</p>	Корректировка техники и тактики игры	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать технику безопасности. Выполнять правила игры, уважительно</p>		

			<p>Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол</p>		относиться к сопернику и управлять своими эмоциям		
75/27	Индивидуальное блокирование в прыжке с места	комплексный	<p>Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования.</p> <p>Комбинации из различных вариантов верхней и нижней.</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Блокирование мяча перебрасываемого через сетку двумя руками в прыжке с места.</p> <p>Одиночный блок.</p>	Корректировка техники и тактики игры			

			Учебная игра в волейбол				
76/28	Страховка при блокировании	комплексный	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим блокированием. Верхняя прямая подача. Расположение игроков при атакующем ударе и при блокировании. Учебная игра в волейбол	Корректировка техники и тактики игры	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>		
77/29	Игра Волейбол	комплексный	Волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры			
78/30	Игра Волейбол	комплексный	Двусторонняя игра в волейбол	Корректировка техники и тактики игры			

4 ЧЕТВЕРТЬ (24 часа)

п /п	Тема урока	Тип урока	Практика	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	дата	
						план	факт
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (15 часов)							
79/ 1	Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенство вание умений	. Сочетание приемов передвижения 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.	Корректировка техники и тактики игры	Знать технику безопасности при игре в баскетбол, правила и организацию игры. Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу; комбинации из основных элементов техники передвижений. Освоить ловлю и передачу мяча:		
80/2	Техника передвижений, остановок,	Совершенствование умений и навыков	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока.	Корректировка техники и тактики игры			

	поворотов и стоек		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.		двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника, с отскоком от пола в парах, тройках, квадрате, круге), при встречном движении, в тройках с продвижением вперед. Освоить технику ведения мяча: с изменением направления и скорости, без сопротивления		
81/3	Ловля и передача мяча	Совершенство вание умений и навыков	Сочетание приемов передвижения 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.	Корректировка техники и тактики игры	защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника. Овладеть техникой бросков мяча: одной рукой с места и в(движении после ведения и после ловли мяча без сопротивления защитника и с пассивным противодействием, те же броски двумя руками, штрафной бросок одной рукой. Освоить индивидуальную		

			Учебная игра.		технику защиты: вырывание и выбивание мяча, вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения, вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением, перехват мяча. Закрепить технику владения мячом и развитие координационных способностей: комбинация из		
82/4	Ловля и передача мяча	Совершенствование умений и навыков	Сочетание приемов передвижения 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	Корректировка техники	освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Закрепить технику		
83/5	Техника бросков мяча	Совершенствование умений и навыков	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с	Корректировка техники и тактики игры	перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствовать тактические приемы игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение и личная		

			<p>места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.</p>		<p>защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину, нападение быстрым прорывом 3:2, взаимодействие двух игроков в</p>		
84/ 6	Техника бросков мяча	Совершенствование умений и навыков	<p>Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.</p>	Корректировка техники и тактики игры	<p>нападении и защите через «заслон». Овладеть игрой и комплексным развитием психомоторных способностей: держание игрока с мячом в защите, игра по упрощенным правилам баскетбола.</p>		
85/7	Техника ведения мяча	Совершенствование умений и навыков	<p>Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с</p>	Корректировка техники и тактики игр			

			сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.				
86/8	Техника ведения мяча	комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры	Знать технику безопасности при игре в баскетбол, правила и организацию игры. Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу; комбинации из основных элементов техники передвижений. Освоить ловлю и передачу мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника, с отскоком от пола (в		
87/9	Тактические приемы игры	комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	Корректировка техники и тактики игры			

			<p>Бросок одной рукой от плеча с места.</p> <p>Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.</p> <p>Личная защита.</p> <p>Учебная игра.</p>		<p>парах, тройках, квадрате, круге), при встречном движении, в тройках с продвижением вперед.</p> <p>Освоить технику ведения мяча: с изменением направления и скорости, без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным</p>		
88/10	Тактические приемы игры	комплексный	<p>Сочетание приемов передвижения и остановок игрока.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча с места.</p> <p>Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.</p> <p>Личная защита.</p> <p>Учебная игра.</p>	Корректировка техники и тактики игры	<p>сопротивлением защитника.</p> <p>Овладеть техникой бросков мяча: одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли мяча без сопротивления защитника и с пассивным противодействием, те же броски двумя руками, штрафной бросок одной рукой. Освоить индивидуальную технику защиты: вырывание и выбивание мяча, вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего</p>		
89/11	Тактические приемы игры	комплексный	<p>Сочетание приемов передвижения и</p>	Корректировка техники и	<p>остановку после ведения, вырывание и выбивание мяча у</p>		

			<p>остановок игрока.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча с места.</p> <p>Передачи мяча одной рукой от плеча в тройках с сопротивлением.</p> <p>Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.</p>	<p>тактики игры</p>	<p>игрока, двигающегося с ведением, перехват мяча.</p> <p>Закрепить технику владения мячом и развитие координационных способностей: комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Закрепить технику перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинация из освоенных</p>		
90/ 12	<p>Тактические приемы игры</p>	<p>комплексный</p>	<p>Сочетание приемов передвижения и остановок игрока.</p> <p>Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с</p>	<p>Корректировка техники и тактики игры</p>	<p>элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Совершенствовать тактические приемы игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4, 5:5 на одну корзину, нападение быстрым прорывом 3:2, взаимодействие двух игроков в</p>		

			сопротивлением.		нападении и защите через «заслон». Овладеть игрой и комплексным развитием ихомоторных способностей: держание игрока с мячом в защите, игра по упрощенным правилам баскетбола.		
92/14	Тактические приемы игры	комплексный	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей				
93/15	Тактические приемы игры	комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2).	Корректировка техники и тактики игры			

			Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра				
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА и КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (9 часов)							
94/16	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места на результат.	Учетный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Фиксирование результата	Знать технику безопасности на занятиях л/а. Уметь выполнять бег в равномерном темпе: до 20 мин мальчики, до 15 мин девочки. Уметь выполнять прыжки в длину, высоту. Уметь выполнять бег с низкого старта 5-6 x 30-40 м, бег с ускорением на расстояние до 80 м. Развивать двигательные качества: выносливость, скоростные способности, скоростно-силовые способности, координационные способности, силовые способности.		
95/17	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов	комплексный	Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные	текущий			

			беговые упражнения.				
96/18	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	комплексный	Переход планки. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Текущий	Знать технику безопасности на занятиях л/а. Уметь выполнять бег в равномерном темпе: до 20 мин мальчики, до 15 мин девочки Уметь выполнять прыжки в длину, высоту. Уметь выполнять бег с низкого старта 5-6 х 30-40 м, бег с ускорением на расстояние до 80 м. Развивать двигательные качества: выносливость, скоростные способности, скоростно-силовые способности, координационные способности, силовые способности.		
97/19	Прыжок в высоту с способом "перешагивание"	Учетный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. комплексный Переход планки. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Фиксирование результата			
98/20	Эстафетный бег. Тест 2000м юн, 1500 дев.	комплексный	Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	текущий			
99/21	Эстафетный бег	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	текущий			

			Развитие скоростных качеств. Правила использование легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.				
100/22	Бег 30 м	Учетный	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Фиксирование результата	Знать технику безопасности на занятиях л/а. Уметь выполнять бег в равномерном темпе: до 20 мин мальчики, до 15 мин девочки. Уметь выполнять прыжки в длину, высоту. Уметь выполнять бег с низкого старта 5-6 х 30-40 м, бег с ускорением на расстояние до 80 м. Развивать двигательные качества: выносливость, скоростные способности, скоростно-силовые способности, координационные способности, силовые способности		
101/23	Бег 60 м	Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств.	Фиксирование результата			
102/24	Метание мяча на результат с разбега.	Учетный	Метание мяча на результат с разбега. Бег (20 мин.) Преодоление вертикальных	Фиксирование результата			

			препятствий прыжком. Подведение итогов года.				
--	--	--	--	--	--	--	--