

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Тереньгульский лицей при УлГТУ» муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено на
ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ
Протокол №_1 от 29.08.2023
_____ Никитина Е.А.

Согласовано
Зам. директора по УВР
« 30 » 08 2023г.

_____ Кириллова Л. А.



Утверждаю
Директор лицея
Приказ от 31.08.2023 № 111

_____ Рукавишникова Е. А.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 8-х классов
(базовый уровень)**

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Составитель:
А. Р. Арушанян,
учитель физической культуры
высшей категории

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 1C4B470B3B640D505A1B162E5DD1700E
Владелец Рукавишникова Елена Александровна
Действителен с 18.08.2023 по 10.11.24

Год составления: 2023

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по физической культуре для 8-х классов предназначена для базового уровня и разработана на основе:

- Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- Требований Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 08.04.2015 №1/15). В редакции протокола №1\20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 ноября 2019 г. N 632 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 18 мая 2020 г. N 249 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Приказа Минпросвещения России от 20 мая 2020 № 254 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Минпросвещения России от 23 декабря 2020 года № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего,

основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 556 О внесении изменений в приложения №1 и №2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
- Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Учебного плана МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 110;
- Календарного учебного графика МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 109;
- Основной образовательной программы основного общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Тереньгульский лицей при УлГТУ» с изменениями, утвержденными директором лицея от 31.08.2023 № 116;
- Программы по физической культуре. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я.Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы .В.И Лях.- М.: Просвещение, 2021г;

Обучение физической культуре в 8 классе ведётся по следующим учебным книгам, которые образуют учебно – методический комплект:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я.Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы .В.И Лях.- М.:

Просвещение, 2019г;

2.Лях, В. И. Физическая культура.8 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.:

Просвещение, 2018.

Программа определяет содержание, объем, порядок изучения предмета «Физическая культура» детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями

изучения физической культуры, которые определены стандартом. Рабочая программа соответствует Положению о рабочей программе учителя лицея. Программа рассчитана на 99 часов (3 раза в неделю).

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Рабочей программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Программа содержит следующие разделы:

- 1.планируемые результаты освоения учебного предмета;
2. содержание учебного предмета, курса;
- 3.тематическое планирование.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- патриотическое сознание и гражданская позиция личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- положительная мотивация и устойчивый учебно-познавательный интерес к учебному предмету «Физическая культура».

- эстетическое и этическое сознание через освоение культуры движения и культуры тела;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- духовно-нравственная культура, чувство толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
- овладение способами профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимание причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общую цель и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- умение разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

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

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

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

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

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

Легкая атлетика:

Обучающиеся освоят:

Бег 30 метров с высокого старта

Бег 60 метров с низкого старта

Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров

Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

Разбег и отталкивание в прыжке в длину

Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом согнув ноги

Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места

Техника прыжка в высоту способом перешагивание

Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание

Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)
Техника метания малого мяча (150 г) на дальность
Метание малого мяча (150 г) с места
Метание малого мяча (150 г) с 4-5 шагов разбега
Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель
Бег на средние дистанции (от 300 м до 1500 м)
Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 1500 метров)

Обучающиеся научатся:

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель
- выполнять метание малого мяча (150 г) с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание
- пробегать средние дистанции (300 м, 1000 м, 1500 м)
- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать кросс до 1500 метров

Учащиеся получат возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях
- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучиванию и выполнению беговых упражнений
- применять беговые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой

- описывать технику прыжковых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
- описывать технику метания малого мяча с места и с разбега
- выявлять характерные ошибки в технике метания малого мяча
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

Гимнастика

Обучающиеся освоят:

Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.

Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно

Стойка на лопатках, на голове.

Мост из положения лёжа и стоя

Акробатические комбинации из 4-5 элементов

Упражнения на брусках: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад

Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, махи в виси, подъём переворот

Лазанье по канату в три приёма

Опорный прыжок через козла ноги врозь

Опорный прыжок через козла согнув ноги

Обучающиеся научатся:

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно
- выполнять кувырок назад и вперёд слитно
- выполнять кувырки вперёд с разбега
- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев
- выполнять мост из положения лёжа и стоя
- выполнять упражнения на брусках

- выполнять комбинации упражнений на перекладине
- лазать по канату
- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

Обучающиеся получают возможность научиться:

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на перекладине
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на брусьях, на перекладине
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на перекладине

Лыжная подготовка

Обучающиеся освоят:

- Попеременный двухшажный ход на лыжах
- Одновременный одношажный ход на лыжах
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах
- Одновременный бесшажный ход
- Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг)
- Перешагивание на лыжах небольших препятствий
- Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах
- Подъём на склон скользящим шагом
- Спуски в основной стойке с пологого склона
- Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны
- Торможение упором с пологого склона
- Поворот упором

Преодоление бугров и впадин при прохождении спусков

Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе

Обучающиеся научатся:

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом
- выполнять повороты переступанием на месте в движении
- выполнять поворот упором при спуске со склона
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов
- спускаться со склона в основной и низкой стойке
- тормозить при спуске со склона плугом и упором
- преодолевать бугров и впадин при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

Обучающиеся получат возможность научиться:

- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов
- выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов
- правилам соревнований по лыжным гонкам
- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
- описывать технику прохождения спусков со склона
- осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой

- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

Волейбол

Обучающиеся освоят:

Стойка и перемещение игрока
Передача мяча сверху двумя руками
Приём мяча снизу двумя руками
Приём - передача мяча сверху двумя руками
Приём - передача мяча снизу двумя руками
Приём мяча одной рукой снизу
Нижняя прямая подача
Прием подачи снизу
Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Обучающиеся научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём мяча снизу двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
- выполнять приём мяча снизу одной рукой
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю боковую подачу
- выполнять планирующую подачу
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

Обучающиеся получат возможность научиться:

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху
- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками

- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
- описывать технику нижней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- описывать технику верхней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи
- описывать технику верхней боковой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
- описывать технику планирующей подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи
- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультурпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), самомассаж, релаксация (общие представления).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере волейбола), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере волейбола).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере волейбола).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере волейбола). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом. *Спортивно-оздоровительная деятельность*
Спортивные игры.

Легкая атлетика (17+22)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Прыжки в высоту. Скоростной бег. Стартовый разгон. Бег на 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15-20 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1500м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 10-12 м, в парах на дальность. Бросок набивного мяча, ловля набивного мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Лыжная подготовка (24ч.)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом, Поворот с места махом. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

. Гимнастика (17)

Аэробика. Спортивная акробатика. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг. Выполнение команд.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, передвижение в висе.

девочки: наскок в упор прыжком, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Опорный прыжок:

Мальчики: прыжок согнув ноги через козла шириной 100-110 см.

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину).

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Волейбол (11+9)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Основные приемы игры в волейбол.. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

3. Тематическое планирование

Название раздела, темы	Количество часов
Легкая атлетика	17
Волейбол	11
Гимнастика	18
Лыжная подготовка	23
Волейбол	9
Легкая атлетика	22
ИТОГО	100

Приложение

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Формы организации учебной деятельности	Виды деятельности, контроль	Дата	
						План	факт
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр	1	Урок открытия нового знания	коллективная	Коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнение на гибкость; повторение правил развитие скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания	01.09	
2	Спринтерский бег.	1	Урок открытия нового знания	групповая	Специальные беговые упражнения; повторение техники спринтерского бега; разучивание техники выполнения старта с опорой на одну руку и низком старте; низкий старт до 30м.	05.09	
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Специальные беговые упражнения; техники выполнения спринтерского бега, эстафетного бега и передача эстафетной палочки ;низкий старт до 70м. Правила соревнований.	06.09	
4	Бег на 30м	1	Урок развивающего контроля	парная	Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 30м. Подготовка к сдачи норм ГТО.	08.09	
5	Бег на 60м	1	Урок развивающего контроля	парная	специальные беговые упражнения; тестирование бега на 60м; техники выполнения спринтерского бега, техники старта и финиширования; подвижные игры. Осанка	12.09	
6	Техника метания	1	Урок	коллект	Специальные беговые упражнения; выполнение	13.09	

	мяча на дальность		рефлексии	ивная	разминки в движении; повторение техники метания мяча на дальность; сдать нормы ГТО.		
7	Техника метания мяча на дальность	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Специальные беговые упражнения; тестирование метания мяча на дальность; История Олимпийских игр.	15.09	
8	Техника прыжка в длину с разбега	1	Урок рефлексии	групповая	Специальные беговые упражнения; равномерный бег; повторение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» с 11-13шагов разбега; эстафеты	19.09	
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в длину с разбега; развития скоростно-силовых способностей.Зрение	20.09	
10	Бег на 300м. Развитие выносливости	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 300м; умение правильно распределить силы по дистанции; подвижные игры	22.09	
11	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Урок рефлексии	групповая	Специальные беговые упражнения; выполнение разминки в движении; равномерный бег; подвижные игры	26.09	
12	Бег на 1000м	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1000м;обсуждение техники равномерного бега. Гимнастика для глаз	27.09	
13	Прыжок в длину с места	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в длину с места; техника равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; сдать нормы ГТО.	29.09	
14	Бег на 1500м	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1500м;обсуждение техники равномерного бега;	03.10	
15	Метание малого мяча на точность	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; эстафеты. Психологические особенности возрастного развития	04.10	
16	Техника прыжка в	1	Урок	группов	Специальные беговые упражнения; развития силовых	06.10	

	высоту способом «перешагивание»		общеметодологической направленности	ая	способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега, подвижные игры		
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Урок рефлексии	групповая	Специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»; подвижные игры	17.10	
18	Наши современники – олимпийские чемпионы. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	18.10	
19	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча	20.10	
20	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча	24.10	
21	Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху. Игра по упрощенным правилам. Правила игры	25.10	
22	Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху. Прием мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	27.10	

			направленности				
23	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи. Здоровья и здоровый образ жизни.	31.10	
24	Нападающий удар	1	Урок открытия нового знания	индивидуальная	ОРУ. Разучивание техники прямого нападающего удара; повторение техники нижних подач. Игра по упрощенным правилам.	01.11	
25	Подача мяча. Нападающий удар	1	Урок рефлексии	парная	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	03.11	
26	Нападающий удар. Подачи мяча.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры. Терминология игры.	07.11	
27	Нападающий удар. Тактика игры	1	Урок рефлексии	коллективная	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий	08.11	
28	Тактика игры. Учебная игра.	1	Урок общеметодологической направленности	коллективная	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам. Режим дня.	10.11	
29	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1	Урок открытия нового знания	коллективная	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разминка на гимнастических матах; упражнение на осанку; повторение акробатических элементов; кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост»	14.11	
30	Аэробика. Спортивная акробатика. Акробатические	1	Урок открытия нового знания	индивидуальная	Разминка на гимнастических матах; упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги; разучивание выполнение «мост» из положение стоя, стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на	15.11	

	упражнения.				лопатках;		
31	Акробатические упражнения.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	ОРУ. Упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги; повторение выполнение «мост» из положение стоя, стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на лопатках. Утренняя гимнастика	17.11	
32	Акробатические упражнения.	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги; совершенствование выполнение «мост» из положение стоя, стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на лопатках;	28.11	
33	Упражнения на брусьях	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Разминки с гимнастической палкой; разучивание техники выполнения упражнений на брусьях; разучивание комбинации на брусьях; проведение эстафеты. Адаптивная физическая культура.	29.11	
34	Упражнения на брусьях	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях; разучивание комбинации на брусьях; проведение эстафеты	01.12	
35	Упражнения на брусьях	1	Урок рефлексии	групповая	Разминка в движение; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях; повторение комбинации на брусьях; проведение эстафеты	05.12	
36	Упражнения на брусьях	1	Урок рефлексии	групповая	Разминка в движение; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях; повторение комбинации на брусьях; сдать нормы ГТО. Личная гигиена	06.12	
37	Упражнения на брусьях	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; выполнение контрольных упражнений и комбинаций на брусьях; оценка выполнение упражнений	08.12	
38	Упражнения на равновесие и на	1	Урок рефлексии	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники выполнение «мост» из положение стоя;	12.12	

	перекладине				повторение упражнений на равновесии и перекладине		
39	Упражнения на равновесие и на перекладине	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники кувырок вперед, стойка на лопатках; повторение техники подъема переворотом махом одной и толчком другой; повторение упражнений на равновесии. Рациональное питание	13.12	
40	Упражнения на равновесие и на перекладине	1	Урок рефлексии	индивидуальная	ОРУ. Совершенствование техники подъема переворотом махом одной и толчком другой; составление комбинаций на равновесии; разучивание техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат	15.12	
41	Упражнения на равновесие и на перекладине	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Ору. Совершенствование техники подъема переворотом махом одной и толчком другой; составление комбинаций на равновесии; повторение техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат	19.12	
42	Акробатические упражнения.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Ору. Упражнение на осанку; повторение техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат. Режим труда и отдыха	20.12	
43	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат. повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги (мальчики); ноги врозь (девочки);	22.12	
44	Опорный прыжок	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; разучивание техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); ноги врозь(девочки); подвижные игры.	26.12	
45	Опорный прыжок	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	разминка; упражнение на осанку; повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); ноги врозь(девочки); подвижные игры	27.12	

46	Опорный прыжок	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	разминка; упражнение на осанку; совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); ноги врозь(девочки); подвижные игры	29.12	
47	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении и травмах.	1	Урок открытия нового знания	коллективная	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой; подготовка формы и лыжного снаряжения; повторение техники попеременного двухшажного хода	09.01	
48	Попеременный двухшажный ход.	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах	10.01	
49	Попеременный двухшажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; прохождение дистанции 1км. Допинг	12.01	
50	Одновременный бесшажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного бесшажного хода; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах	16.01	
51	Одновременный бесшажный ход	1	Урок рефлексии	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного бесшажного хода; повторение техники попеременного двухшажного хода; прохождение дистанции 1км	17.01	
52	Одновременный одношажный ход	1	Урок открытия нового знания	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного бесшажного хода; разучивание техники одновременного одношажного хода; подвижные игры на лыжах	19.01	
53	Одновременный	1	Урок	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение	23.01	

	одношажный ход		общеметодологической направленности	ая	техники попеременного двухшажного хода; повторение техники одновременного одношажного хода; прохождение дистанции 1км		
54	Одновременный одношажный ход	1	Урок рефлексии	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного одношажного хода; подвижные игры на лыжах	24.01	
55	Одновременный одношажный ход	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники одновременного одношажного хода; повторение техники одновременного безшажного хода; прохождение дистанции 1км	26.01	
56	Одновременный двухшажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах	30.01	
57	Одновременный двухшажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода; прохождение дистанции 2км	31.01	
58	Одновременный двухшажный ход	1	Урок рефлексии	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах	02.02	
59	Прохождение дистанции 2км	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; прохождение дистанции 2км	06.02	
60	Подъем в гору скользящим шагом	1	Урок общеметодологической	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного двухшажного хода; разучивание техники подъем в гору скользящим шагом; подвижные	07.02	

			направленност и		игры на лыжах		
61	Подъем в гору скользящим шагом	1	Урок рефлексии	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, подъем в гору скользящим шагом; прохождение дистанции 1км	09.02	
62	Подъем в гору скользящим шагом	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом; сдать нормы гто.	13.02	
63	Торможение и поворот на месте махом	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота упором, подъема в гору скользящим шагом; прохождение дистанции 1км	14.02	
64	Торможение и поворот на месте махом	1	Урок рефлексии	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота упором, подъема в гору скользящим шагом; подвижные игры на лыжах	16.02	
65	Торможение и поворот на месте махом	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажногохода;совершенствование техники торможения и поворота упором; прохождение дистанции 1км	27.02	
66	Прохождение дистанции 4 км	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; прохождение дистанции 4км	28.02	
67	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок;повторение техники торможения и поворота упором,преодоления бугров и впадин при спуске с горы; подвижные игры на лыжах	01.03	
68	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок;повторение техники торможения и поворота упором,преодоления бугров и впадин при спуске с горы;прохождение дистанции 1км	05.03	

69	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы; подвижные игры на лыжах	06.03	
70	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; подвижные игры	08.03	
71	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	12.03	
72	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	13.03	
73	Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху. Игра по упрощенным правилам.	15.03	
74	Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху. Игра по упрощенным правилам.	19.03	
75	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи Игра по упрощенным правилам. .	20.03	

76	Подача мяча. Нападающий удар	1	Урок рефлексии	парная	ОРУ.Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	22.03	
77	Нападающий удар. Тактика игры	1	Урок рефлексии	коллективная	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий	26.03	
78	Тактика игры. Учебная игра.	1	Урок общеметодологической направленности	коллективная	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий; игра по правилам	27.03	
79	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту	1	Урок открытия нового знания	коллективная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; подвижные игры	29.03	
80	Прыжки в высоту	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты	02.04	
81	Метание малого мяча на точность	1	Урок общеметодологической направленности и развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты	03.04	
82	Метание малого мяча на точность	1	Урок рефлексии	групповая	ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты	05.04	
83	Кроссовая подготовка	1	Урок общеметодологической	коллективная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; применять кроссовый бег; подвижные игры	16.04	

			направленность и развивающего контроля				
84	Кроссовая подготовка	1	Урок рефлексии	коллективная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; применять кроссовый бег; подвижные игры	17.04	
85	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места	1	Урок общеметодологической направленности	парная	специальные беговые упражнения; повторение техники спринтерского бега; тестирование прыжка в длину с места; сдать нормы ГТО.	19.04	
86	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники выполнения спринтерского бега, эстафетного бега и передача эстафетной палочки; развитие скоростных способностей	23.04	
87	Бег на 30м	1	Урок развивающего контроля	парная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 30м; эстафеты	24.04	
88	Метания мяча на дальность. Равномерный бег.	1	Урок рефлексии	групповая	ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники метания мяча на дальность; равномерный бег; подвижные игры	26.04	
89	Метания мяча на дальность. Челночный бег 3x10м.	1	Урок рефлексии	коллективная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; совершенствование техники метания мяча на дальность; тестирование бега 3x10м; эстафеты	30.04	
90	Метания мяча на дальность. Бег на 60м	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; совершенствование техники метания мяча на дальность; тестирование бега 60м; развитие силовых способностей	01.05	
91	Метания мяча на дальность.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; тестирование метания мяча на дальность; сдать нормы ГТО.	03.05	
92	Прыжок в длину с разбега. Бег на	1	Урок рефлексии	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники прыжка в длину с разбега способом	07.05	

	300м.				«прогнувшись»; тестирование бега на 300м; подвижные игры		
93	Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	ОРУ. Специальные беговые упражнения; совершенствование техники прыжка в длину с разбега; повторение техники эстафетного бега и передача эстафетной палочки;	08.05	
94	Прыжок в длину с разбега.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ. Специальные беговые упражнения; прыжка в длину с разбега;	10.05	
95	Прыжок в длину с разбега.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ. Специальные беговые упражнения; совершенствование техники прыжка в длину с разбега;	14.05	
96	Бега на 1000м	1	Урок развивающего контроля	групповая	ОРУ. Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1000м; подвижные игры	15.05	
97	Бега на 1500м	1	Урок развивающего контроля	групповая	ОРУ. Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1500м; подвижные игры	17.05	
98	Сдать нормы ГТО	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ. Специальные беговые упражнения; подтягивание, челночный бег 3x10м, поднимание туловища из положения лежа	21.05	
99	Сдать нормы ГТО	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ. Специальные беговые упражнения; бег на 60м, наклон в перед, прыжок в длину с места,	22.05	
100	Сдать нормы ГТО	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ. Специальные беговые упражнения; бег на 2000м	24.05	