



Муниципальное общеобразовательное учреждение
многопрофильная гимназия № 12

города Твери

Кафедра _____

«Согласовано»

«Согласовано»

«Утверждаю»

Руководитель кафедры

Заместитель директора гимназии

Директор МОУ гимназии № 12

____ /Иванова С.В. /

____ /__Головкова Н.Б./

____  /Т.В. Слесарева/

Протокол № ____ от

«25» июня 2019 г.

Приказ № 246 от

«01» августа 2019 г.

«25__» июня 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре для 8-х классов

на 2019 – 2020 год.

Илларионов Денис Александрович

Тверь

2019 год

Пояснительная записка.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

За основу взята программа, утвержденная Министерством образования и науки Российской Федерации. Учитывая географические климатические условия местонахождения школы (она находится в центре города Твери и до ближайшего парка на дорогу туда и обратно тратится 20 -25 минут), социально – экономические условия проживания детей (в нашей школе обучаются дети со всего города), принимая во внимание материальную базу (нет спортивной площадки, большая загазованность). Решили программу дополнить спортивными играми – взять вторую игру. Материальная база школы позволяет обучать детей и волейболу, и баскетболу. В школе имеются мячи для обучения на каждого ребенка, а для 5-ых классов приобрели мячи для мини – баскетбола. Программой физического воспитания предусмотрено выполнение домашнего задания. Основываясь на этом лыжную подготовку, перенесли на домашнее задание – на выходной день. Дети могут на выходной день получить лыжи в школе (имеется 30 пар лыж с ботинками).

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще развивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, **настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:**

- реализацию принципов вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Структура и содержание учебной программы.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствоваться, физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа состоит из разделов: « Знания о физической культуре» (информационный компонент); « Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); Волейбол, баскетбол, гимнастика, легкая атлетика, гандбол, футбол, бадминтон.

Содержание раздела « **знания о физической культуре**» соответствует представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как « История физической культуры», « Физическая культура и спорт в современном обществе», « Базовые понятия физической культуры» и « Физическая культура человека».

В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе « **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом « Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как « Организация и проведение занятий физической культурой», и « Оценка эффективности занятий физической культурой».

Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «**Физическое совершенствование**», наиболее значителен по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

В разделе спортивные игры с 6 –го класса начинается обучение техника – тактическим действиям спортивных игр. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстро реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а так же всевозможных сочетаний этих групп способностей.

В разделе подвижные игры идет обучение двум играм: русская народная игра лапта и современная игра алтимат.

Раздел «Легкая атлетика». С 6-го класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метание. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально – волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Раздел «Гимнастика» рассчитан на две недели. В связи с отсутствием материально-технической базы, уроки гимнастики проходят в виде круговых занятий с использованием имеющихся снарядов. Все задания направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, силы, и развития гибкости, координации и равновесия.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура».

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,

вариативных условиях.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Критерии и нормы оценки по физической культуре

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценка теоретических знаний:

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Распределение учебного
времени программного материала**

8 КЛАСС

	Вид программного материала.	6	7	8	9	10	11
1.	Основы знаний (в процессе урока).						
2.	Легкая атлетика.	6	6	6	6	6	6
3.	Волейбол.	24	24	24	24	24	24
4.	Баскетбол	24	24	24	24	24	24
5.	Гимнастика и основы двигательных умений, навыков, способностей.	6	6	6	6	6	6
6.	Гандбол.	12	12	12	12	12	12
7.	Подвижные игры.	6	6	6	6	6	6
8.	Бадминтон.	12	12	12	12	12	12
9.	Легкая атлетика.	6	6	6	6	6	6
10.	Футбол.	6	6	6	6	6	6
11.	Всего часов:	102	102	102	102	102	102

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ Гимназии №12
 Слесарева Т.В.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК учебного процесса по физической культуре

Класс	Разделы программы	Кол-во часов	1 триместр			2 триместр			3 триместр		
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
8	Легкая атлетика	6									
	Волейбол	24									
	Баскетбол	24									
	Гимнастика.	6									
	Гандбол	12									
	Подвижные игры	6									
	Бадминтон	12									
	Легкая атлетика	6									
	Подвижные игры	6									

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 8- ых классов.

№ п/п уроков	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание
Легкая атлетика				
1	Правила техники безопасности. ОРУ. Челночный бег 4х9 м.	Высокий старт, встречная эстафета, стартовый разгон, бег по дистанции. Спец.бегвые упр., развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности, терминология спринтерского бега.	Уметь: Бегать с макс. скоростью по дистанции	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и подготовленность &1
2	ОРУ. ОФП. Челночный бег 4х9 м. Контрольный норматив.	Высокий старт, линейная эстафета, стартовый разгон, бег по дистанции. Спец.бегвые упр., развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Развитие скоростных качеств	Уметь: Бегать с макс. скоростью по дистанции	
3	ОРУ. Бег 60 метров. Контрольный норматив.	Бег на результат. Спец.беговые упр.,эстафеты , развитие скоростных качеств , правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь: Бегать с макс. скоростью по дистанции	
4	ОРУ. Бег 500 метров. Контрольный норматив.	Бег по дистанции, подвижные игры, круговая эстафета, развитие выносливости, бег на время, измерение результатов.	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физ.упр &2
5	ОРУ.Прыжок в длину сместа. Контрольный норматив.	Подвижные игры, специальные упражнения, правила соревнования прыжков в длину,прыжок в длину ,отталкивание двумя ногами, приземление,терминология прыжков в длину.	Уметь: прыгать в длину с места.	
6	ОРУ. Эстафета 4х100метров. Контрольный норматив.	Специально беговые упражнения, высокий старт, финиширование, развитие скоростных качеств, бег по дистанции, терминология эстафетного бега, правила соревнований эстафетного	Уметь: бегать с максимальной скоростью по дистанции.	

		бега, измерения результатов.		
Волейбол				
7	Правила техники безопасности. О.Р.У. О.Ф.П. Стойка игрока. Передв. Расстановка игрока в в/в.	Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой, прием мяча снизу двумя руками в парах, эстафеты, техника безопасности. Правила игры в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма &3
8	О.Р.У. Исходное положение. Стойки.	Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, подвижные игры, нижняя прямая подача. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
9	О.Р.У. Перемещение. Шаги. Скачки. Бег. Падения.	Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону, подвижные игры, тактика свободного падения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
10	О.Р.У. Перемещение. Шаги. Скачки. Бег. Падения.	Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону, подвижные игры, тактика свободного падения, нижняя подача мяча. Разметка и размеры площадки, зоны.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Психические процессы в обучении двигательным действиям. &4
11	О.Р.У. Нижняя прямая подача.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, через сетку в парах, прием мяча снизу двумя руками в парах, подвижные игры, эстафеты. Прямая нижняя подача мяча. Расстановка игроков на площадке.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
12	О.Р.У. Нижняя прямая подача.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, через сетку в парах, прием мяча снизу двумя руками в парах, подвижные игры, эстафеты. Прямая нижняя подача мяча. Перемещение игроков по зонам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
13	О.Р.У. Нижняя боковая подача.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, через сетку в парах, прием мяча снизу двумя руками в	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам,	История возникновения волейбола. &16

		парах, подвижные игры , эстафеты. Нижняя боковая подача, тактика свободного падения.	выполнять технические приемы.	
14	О.Р.У. Нижняя боковая подача.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, через сетку в парах, прием мяча снизу двумя руками в парах, подвижные игры , эстафеты. Нижняя боковая подача. Комбинации из разученных элементов в парах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
15	О.Р.У. Верхняя прямая подача.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, через сетку в парах, прием мяча снизу двумя руками в парах, подвижные игры , эстафеты. Верхняя прямая подача мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
16	О.Р.У. Верхняя прямая подача.	Передача мяча сверху двумя руками в тройках, скидка мяча назад в тройках, передача мяча через сетку в парах, прием мяча снизу двумя руками в парах и тройках, подвижные игры , эстафеты. Верхняя прямая подача мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Значение волейбола для физического развития занимающихся. &16
17	О.Р.У. Верхняя нижняя подача в зоны.	Передача мяча сверху двумя руками в тройках, скидка мяча назад в тройках, передача мяча через сетку в парах, прием мяча снизу двумя руками в парах и тройках, подвижные игры , эстафеты. Верхняя боковая подача мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
18	О.Р.У. Верхняя нижняя подача в зоны.	Передача мяча сверху двумя руками в тройках, скидка мяча назад в тройках, передача мяча через сетку в парах, прием мяча снизу двумя руками в парах и тройках, подвижные игры , эстафеты. Верхняя боковая подача мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Основные правила игры в волейбол. &16
19	О.Р.У. Верхняя передача мяча.	Верхняя передача мяча в тройках, скидка назад в тройках, подвижные игры, комбинации из разученных перемещений, нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
20	О.Р.У. Верхняя передача мяча.	Верхняя передача мяча в тройках, скидка назад в тройках, подвижные игры, комбинации из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах, прием подачи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Техника подачи мяча. &16

21	О.Р.У. Нижняя передача мяча.	Нижняя передача мяча в парах, через сетку в парах, подвижные игры, комбинации из разученных перемещений, прием мяча над собой, прием подачи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
22	О.Р.У. Нижняя передача мяча.	Нижняя передача мяча в парах, через сетку в парах, подвижные игры, комбинации из разученных перемещений, прием мяча над собой, прием подачи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Упражнения для овладения приемом мяча. &16
23	О.Р.У. Нападающие удары.	Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером, комбинация из разученных перемещений, верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча с подачи. Подвижные игры. Передача мяча во встречных колоннах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Тактические действия в волейболе &16
24	О.Р.У. Нападающие удары.	Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером, комбинация из разученных перемещений, верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча с подачи. Подвижные игры. Передача мяча во встречных колоннах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
25	О.Р.У. Блокировка мяча.	Блокировка мяча в парах, выпрыгивание на сетку, индивидуальная блокировка, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Отработка блока, отработка нападения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Самоконтроль при занятии физическими упражнениями. &5
26	О.Р.У. Блокировка мяча.	Блокировка мяча в парах, выпрыгивание на сетку, перемещения вдоль сетки, двойной блок, техника выпрыгивания, много скоки, подвижные игры.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
27	О.Р.У. Тактика игры.	Комбинации из разученных перемещений, перемещения на площадке, индивидуальная двойная блокировка, подача мяча в зону, тактика свободного падения, прием мяча в падении.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями. &7
28	О.Р.У. Учебная игра в волейбол.	Разминка, обще физическая подготовка, разминка у сетки, растяжка, учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам,	

			выполнять технические приемы.	
29	О.Р.У. Учебная игра в волейбол.	Разминка, обще физическая подготовка, разминка у сетки, растяжка, учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
30	О.Р.У. Учебная игра в волейбол.	Разминка, обще физическая подготовка, разминка у сетки, растяжка, учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
Баскетбол				
31	О.Р.У.О.Ф.П. Правила техники безопасности.Техника игры в баскетбол.	Техника безопасности, основные правила игры в баскетбол, Сочетание передвижений, остановок, сочетание приемов передач мяча, подвижные игры.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	История баскетбола. &13
32	О.Р.У.О.Ф.П.Техника перемещения.Бег.Рывок. Приставные шаги.Прыжки.	Сочетание приемов передвижений и остановок, сочетание приемов передач, ведения , бросков, бросок одной рукой от головы, подвижные игры , учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	
33	О.Р.У..Остановки.Остановка двумя шагами, прыжком.	Остановка прыжком на две ноги, сочетание ведения и остановки с мячом, дистанционный бросок, эстафеты, подвижные игры, учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	Правила игры в баскетбол &13
34	О.Р.У.О.Ф.П. Повороты индивидуально .в парах.	Сочетание перемещений по площадке, ведение мяча, повороты в движении, повороты с ведением мяча, финты, техника обыгрыша один в один, подвижные игры.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	
35	О.Р.У.О.Ф.П. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой.	Перемещения игроков по площадке, передача мяча в парах, в тройках, передачи мяча от груди двумя руками, ловля мяча в движении, прыжке, с разных дистанций, передачи мяча с отскоком об пол, передачи мяча с отскоком об пол, скрытая	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	Технические приемы в баскетболе &13

		передача мяча из за спины. подвижные игры.		
36	О.Р.У.О.Ф.П. Передача двумя руками сверху. Передача одной рукой сверху.	Перемещения игроков по площадке, передача мяча в парах, в тройках, передачи мяча от плеча одной рукой, передачи мяча в прыжке, скрытае передачи, передачи мяча с отскоком об пол, скрытая передача мяча из за спины, подвижные игры.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	Правила выполнения штрафного броска &13
37	О.Р.У.О.Ф.П. Передача двумя руками от груди.	Перемещения игроков по площадке, передача мяча в парах, в тройках, передачи мяча от груди двумя руками, ловля мяча в движении, прыжке, с разных дистанций, передачи мяча с отскоком об пол, подвижные игры.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	
38	О.Р.У.О.Ф.П. Атака кольца из 3х секундной зоны.	Броски из под кольца, броски в движении с 2х шагов, проходы в 3х секундную зону, с последующей атакой кольца, атака кольца в паре, броски с близкой дистанции, подвижные игры, учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	Тактические взаимодействия &13
39	О.Р.У.О.Ф.П. Атака кольца из 3х секундной зоны.	Броски из под кольца с сопротивлением, броски в движении с 2х шагов с поворотом, проходы в 3х секундную зону с обводкой защитника с последующей атакой кольца, атака кольца в паре с сопротивлением, броски с близкой дистанции, подвижные игры, учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	
40	О.Р.У.О.Ф.П. Учебная игра в баскетбол.	Разминка, растяжка, прыжковая подготовка, игра в баскетбол по правилам.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	Предупреждение травматизма, оказание первой помощи. &8
41	О.Р.У.О.Ф.П. Броски одной рукой.	Фазы броска мяча в кольцо, вынос мяча, постановка кисти бросающей руки, постановка вспомогательного и бросающего локтя, остановка прыжком с последующим выносом мяча, подвижные игры.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	

42	О.Р.У.О.Ф.П. Броски одной рукой.	Фазы броска мяча в кольцо, дистанционные броски мяча, броски с сопротивлением в парах, прыжковая подготовка, бросок мяча в прыжке, штрафные броски.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	Совершенствование физических способностей &9
43	О.Р.У.О.Ф.П. Бросок в прыжке.	Фазы броска мяча в кольцо, броски в движении, броски в прыжке, блокировка броска, прыжковая подготовка, подвижные игры.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	
44	О.Р.У.О.Ф.П. Добивание мяча.	Подборы, прыжковая подготовка, подвижные игры, подборы с отскоком, подборы в прыжке, подборы мяча с сопротивлением.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	
45	О.Р.У.О.Ф.П. Ведение мяча обычное, с низким отскоком.	Ведение мяча, сочетание перемещений с ведением мяча, ведение мяча двумя руками, финты, встречные эстафеты, подвижные игры.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	
46	О.Р.У.О.Ф.П. Перехват передачи.	Сочетание перемещений по площадке, перехваты, передачи мяча с последующим перехватом, контратаки, подвижные игры, учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	Олимпиады современности. &12
47	О.Р.У.О.Ф.П. Перехват при ведении мяча.	Перехваты мяча, защитные действия, защита один в один с перехватом мяча, подвижные игры.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	
48	О.Р.У.О.Ф.П. Блокировка броска.	Блокировка броска(блокшот) , блокшот в парах, блокшоты в игровых ситуациях.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	
49	О.Р.У.О.Ф.П. Блокировка броска.	Блокировка броска(блокшот) , блокшот в парах, блокшоты в игровых ситуациях.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	Утренняя гимнастика &22

50	О.Р.У.О.Ф.П. Тактика игры. Быстро атакующие действия.	Тактические действия, зонная защита индивидуальная защита, позиционное нападение, атака кольца в парах и тройках с сопротивлением, за ограниченный период времени, подвижные игры.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	
51	О.Р.У.О.Ф.П. Индивидуальные и групповые действия.	Зонная защита индивидуальная защита, позиционное нападение, атака кольца в парах и тройках с сопротивлением, за ограниченный период времени, подвижные игры.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	
52	О.Р.У.О.Ф.П. Учебная игра в стритбол.	Правила стритбола, разминка, растяжка игра в стритбол.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	
53	О.Р.У.О.Ф.П. Учебная игра в баскетбол.	Разминка, учебная игра в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	Повышение физической подготовленности &25
54	О.Р.У.О.Ф.П. Учебная игра в баскетбол.	Разминка, учебная игра в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	
Гимнастика				
55	Правила техники безопасности. О.Р.У. в парах. Упражнение на равновесие. Переходы.	Повороты направо, налево в движении. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе. Норматив. Подвижная игра.	Уметь: выполнять упражнения на снарядах из отдельно разученных элементов.	Влияние занятий гимнастикой на организм занимающихся &17
56	О.Р.У. в парах. Круговые занятия с элементами гимнастики и акробатики.	Упражнение на равновесие, перекладина, гимнастическое бревно, мостик, свечка, поднятие туловища из положения лёжа Норматив. отжимания, канат, скакалка, прыжки с барьерами.	Уметь: выполнять упражнения на снарядах из отдельно разученных элементов.	

57	О.Р.У. в парах. Круговые занятия с элементами гимнастики и акробатики.	Упражнение на равновесие ,перекладина, гимнастическое бревно, мостик, свечка, поднимание туловища из положения лёжа, отжимания Норматив , канат, скакалка, прыжки с барьерами.	Уметь: выполнять упражнения на снарядах из отдельно разученных элементов.	Атлетическая гимнастика &30
58	О.Р.У. в парах .Круговые занятия с элементами гимнастики и акробатики.	Упражнение на равновесие Норматив ,перекладина, гимнастическое бревно, мостик, свечка, поднимание туловища из положения лёжа, отжимания, канат, скакалка, прыжки с барьерами.	Уметь: выполнять упражнения на снарядах из отдельно разученных элементов.	
59	О.Р.У. в парах. Круговые занятия с элементами гимнастики и акробатики.	Упражнение на равновесие ,перекладина, гимнастическое бревно, мостик, свечка, поднимание туловища из положения лёжа, отжимания, канат, скакалка Норматив , прыжки с барьерами.	Уметь: выполнять упражнения на снарядах из отдельно разученных элементов.	Основные правила проведения соревнований по гимнастике. &17
60	О.Р.У. в парах. Круговые занятия с элементами гимнастики и акробатики.	Упражнение на равновесие ,перекладина, гимнастическое бревно, мостик, свечка, поднимание туловища из положения лёжа, отжимания, канат Норматив , скакалка, прыжки с барьерами.	Уметь: выполнять упражнения на снарядах из отдельно разученных элементов.	Виды подъемов на перекладине &17
Гандбол				
61	Правила техники безопасности. Тактика игры.	Передача мяча в движении различными Семиметровый штрафной бросок.Подвижные игры.	Уметь: играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	История гандбола
62	ОРУ. Техника перемещения. Стойка .Ходьба. Бег.	Ловля и передача мяча при встречном движении. Подвижные игры .	Уметь: играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
63	ОРУ. Техника перемещения. Повороты. Прыжки. Остановки. Ловля. Передачи. Ведение.	Развитие координационных способностей и ловкости . Остановка 2-мя шагами после бега . Передачи мяча в парах, в движении и на месте. Остановка прыжком. Повороты после остановок. Передачи мяча в парах, в движении и на месте.	Уметь: играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Основные правила гандбола

64	ОРУ. Броски из опорного положения. Броски в прыжке.	Остановка шагом и прыжком .Повороты на месте .Броски в ворота, броски в цель, в углы, с отскоком под перекладину. Двусторонняя игра.. Броски в ворота, броски в цель, в углы, с отскоком под перекладину. Развитие координационных способностей и ловкости. Двусторонняя игра	Уметь: играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
65	ОРУ. Семиметровый штрафной бросок. Защитные действия. Перехваты.	Назначение и выполнение 7-метрового штрафного броска . Нападение быстрым прорывом 3:2. Развитие координационных способностей и ловкости . Развитие быстроты. Блокировка мяча. Двусторонняя игра.	Уметь: играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Развитие основных двигательных способностей. Развитие Ловкости.
66	ОРУ. Отбор или выбивание мяча. Блокирование броска.	Назначение и выполнение 7-метрового штрафного броска. Отражение мячей, летящих в нижние углы ворот. Развитие координационных способностей и ловкости. Блокировка бросков, отражение мячей. Двусторонняя игра.	Уметь: играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
67	ОРУ. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия.	Развитие координационных способностей и ловкости. Индивидуальная защита. Развитие координационных способностей и ловкости. Групповая атака, зонная защита.	Уметь: играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Виды бросков в гандболе, правила выполнения 7 метрового штрафного броска
68	ОРУ. Тактика игры в защите.	Остановка шагом и прыжком. Ловля и передача мяча при встречном движении. Двусторонняя игра. Действие на опережение, уход от заслона проскальзыванием. зонная защита.	Уметь: играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Основные приемы игры
69	ОРУ. Учебная игра.	Ловля и передача мяча при встречном движении. Двусторонняя игра.	Уметь: играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
70	ОРУ. Учебная игра.	Ловля и передача мяча при встречном движении. Двусторонняя игра.	Уметь: играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Игры подвижные игры для обучения гандболу
71	ОРУ. Учебная игра.	Ловля и передача мяча при встречном движении. Двусторонняя игра.	Уметь: играть в гандбол по упрощенным правилам,	

			выполнять технические приемы.	
72	ОРУ. Учебная игра.	Ловля и передача мяча при встречном движении. Двусторонняя игра.	Уметь: играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
Подвижные игры				
73	Лапта.	Учебная игра.	Уметь: играть в лапту.	Правила игры в лапту
74	Лапта.	Учебная игра.	Уметь: играть в лапту.	
75	Лапта.	Учебная игра.	Уметь: играть в лапту.	История развития игры.
76	Алтимат.	Учебная игра.	Уметь: играть в алтимат по упрощенным правилам.	Правила игры в алтимат.
77	Алтимат.	Учебная игра.	Уметь: играть в алтимат по упрощенным правилам.	
78	Алтимат.	Учебная игра.	Уметь: играть в алтимат по упрощенным правилам.	История развития игры.
Бадминтон				
79	ОРУ. Правила техники безопасности. Техника бадминтона.	1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону. 2. Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону по дисциплине физическая культура. 3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону по дисциплине физическая культура.	Уметь: выполнять технические действия по бадминтону.	История бадминтона &28

80	ОРУ. Способы хватки и стойка бадминтониста.	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка. Основные способы хватки ракетки. Основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.	Уметь: выполнять технические действия по бадминтону.	
81	ОРУ. Техника ударов снизу.	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.	Уметь: выполнять технические действия по бадминтону.	Правильный хват ракетки и волана при подаче, типы подач &28
82	ОРУ. Техника ударов сверху.	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.	Уметь: выполнять технические действия по бадминтону.	
83	ОРУ. Техника подач.	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи. Упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки. Основные способы хватки ракетки при подаче.	Уметь: выполнять технические действия по бадминтону.	Система физической подготовки бадминтониста &28

84	ОРУ. Техника ударов у сетки.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	Уметь: выполнять технические действия по бадминтону.	Виды ударов в бадминтоне &28
85	ОРУ. Техника передвижения.	Передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.	Уметь: выполнять технические действия по бадминтону.	
86	ОРУ. Совершенствование техники подачи.	Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.	Уметь: выполнять технические действия по бадминтону.	
87	ОРУ. Совершенствование техники ударов сверху, снизу.	Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.	Уметь: выполнять технические действия по бадминтону.	Личная гигиена в процессе занятий физической культурой &7

		Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.		
88	ОРУ. Двухсторонняя игра.	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.	Уметь: выполнять технические действия по бадминтону.	
89	ОРУ. Двухсторонняя игра.	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.	Уметь: выполнять технические действия по бадминтону.	
90	ОРУ. Двухсторонняя игра.	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.	Уметь: выполнять технические действия по бадминтону.	
Легкая атлетика				
91	Правила техники безопасности. ОРУ. Челночный бег 4х9 м.	Высокий старт, встречная эстафета, стартовый разгон, бег по дистанции. Спец.бегвые упр., развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности, терминология спринтерского бега.	Уметь: Бегать с макс. скоростью по дистанции	История древних олимпийских игр стр.4
92	ОРУ. ОФП. Челночный бег 4х9 м. Контрольный норматив.	Высокий старт, линейная эстафета, стартовый разгон, бег по дистанции. Спец.бегвые упр., развитие скоростных качеств. Измерение	Уметь: Бегать с макс. скоростью по дистанции	

		результатов. Развитие скоростных качеств		
93	ОРУ. Бег 60 метров. Контрольный норматив.	Бег на результат. Спец.беговые упр.,эстафеты , развитие скоростных качеств , правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь: Бегать с макс. скоростью по дистанции	
94	ОРУ. Бег 500 метров. Контрольный норматив.	Бег по дистанции, подвижные игры, круговая эстафета, развитие выносливости, бег на время, измерение результатов.	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию.	Осанка, признаки правильной и неправильной осанки стр. 6
95	ОРУ.Прыжок в длину сместа. Контрольный норматив.	Подвижные игры, специальные упражнения, правила соревнования прыжков в длину,прыжок в длину ,отталкивание двумя ногами, приземление,терминология прыжков в длину.	Уметь: прыгать в длину с места.	
96	ОРУ. Эстафета 4x100метров. Контрольный норматив.	Специально беговые упражнения, высокий старт, финиширование, развитие скоростных качеств, бег по дистанции, терминология эстафетного бега, правила соревнований эстафетного бега,измерения результатов.	Уметь: бегать с максимальной скоростью по дистанции.	Основные правила соревнований по легкой атлетике стр.66
Футбол				
97	ОРУ. Правила техники безопасности. Правила игры. Перемещения с мячом и без него.	История футбола, правила игры, контроль мяча, обработка в движении и на месте, передачи мяча низом, подвижные игры.	Уметь: играть в футбол по правилам, выполнять технические приемы.	История футбола &15
98	ОРУ. Удары по мячу .Внутрен. и внешн стороной стопы, носком.	Прием мяча, ведение, передачи мяча, удары по воротом, внешней и внутренней стороной стопы, подвижные игры, удары по воротам с носка, положение корпуса при выполнении стандартных положений, штрафные удары, пенальти.	Уметь: играть в футбол по правилам, выполнять технические приемы.	Основные правила футбола &15
99	ОРУ. Остановка мяча внутрен.сторон. стопы,подошвой.	Контроль мяча на месте, передачи мяча в тройках, парах, остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы, подошвой, передача мяча подошвой, ведение мяча подошвой.	Уметь: играть в футбол по правилам, выполнять технические приемы.	Влияние занятий футболом на организм занимающихся &15

100	ОРУ. Удары по воротам.	Удары с дальней дистанции, положение корпуса при ударе, удары с передачи, слета, розыгрыш стандартных положений, подвижные игры, учебная игра.	Уметь: играть в футбол по правилам, выполнять технические приемы.	Подвижные игры и эстафеты для совершенствования техники передвижения &15
101	ОРУ. Ведение мяча носком, внутрен. сторон. стопы.	Ведение мяча, контроль мяча по дистанции, обводка, обыгрыш 1в1, контроль мяча с последующим ударом, ведение и передача мяча, подвижные игры, учебная игра.	Уметь: играть в футбол по правилам, выполнять технические приемы.	Виды ударов в футболе &15
102	ОРУ. Двухсторонняя игра.	Разминка, общефизическая подготовка, специально беговые упражнения, учебная игра.	Уметь: играть в футбол по правилам, выполнять технические приемы.	Ваш домашний стадион &32