

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство Образования и науки Республики Северная Осетия-**

**Алания**


**Управления образования администрации местного самоуправления г.**

**Владикавказ РСО-Алания**

**МБОУ СОШ №41**


**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МО  
учителей**

  
Годжиева Ж.Б.  
от 28.08.2023 г.


**СОГЛАСОВАНО**

**Зам. директора по УВР**

  
Манукова М.Р.  
от 28.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МБОУ СОШ  
№41 г. Владикавказ**

  
Небосва Э.К.  
Приказ № 150/3  
от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 8 классов**

**на 2023-2024 год**

**Составитель: Кудухов Вячеслав Феликсович учитель физической культуры**

**г. Владикавказ 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011)

Задачи физического воспитания учащихся 8 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. На базовую часть отводится 75 часов, вариативную - 27 часов. Всего 102 часа в год. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

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

### **Учебно- методический комплект**

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

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.

### **Планируемые результаты**

*В области физической культуры ученик 8 класса должен знать/уметь:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Приемы закаливания.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.2 Спортивные игры Волейбол и баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

### 1.3. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка. Техника безопасности во время занятий.

### 1.4. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0

Оценка результатов: отношение к предмету, трудолюбие ,тестирование, освоение учебного материала

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Четверти		
			1	2
1	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	24		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	3	15
1.4	Легкая атлетика	24	12	
1.5	Кроссовая подготовка	12	6	
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>		
2.1	Баскетбол, футбол, пионербол.	27	В течение года	

	<b>Итого:</b>	<b>105</b>		
--	---------------	------------	--	--

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Планируемые результаты	
Легкая атлетика 12 часов, Гимнастика 15 часов (I чет.)					
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	6	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных	Уметь: бегать максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
2	Спринтерский бег, эстафетный бег		Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции(70-80м) Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
3	Спринтерский бег, эстафетный бег		Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
4	Спринтерский бег, эстафетный бег		Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)
5	Спринтерский бег, эстафетный бег		Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
6	Спринтерский бег, эстафетный бег		Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча		Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования	Уметь: прыгать в длину с 11-13 беговых шагов. Метать на дальность с 5-6 шагов.

8	Прыжок в длину способом «согнув ноги»		Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные	Уметь: прыгать в длину с 11-13 беговых шагов. Метать мяч на дальность с 5-6 шагов.
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги»		Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные	Уметь: прыгать в длину с 11-13 беговых шагов. Метать мяч на дальность с 5-6 шагов.
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь: прыгать в длину с 11-13 беговых шагов. Метать мяч на дальность с 5-6 шагов.
11	Бег на средние дистанции	2	Комбинированный	Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лapta». соревнований. Развитие	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м.
12	Бег на средние дистанции Зачет - бег 1500-2000м		Комбинированный	Бег на средние дистанции. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м.
13	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	15	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической	Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине
14	Висы. Строевые упражнения		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на	Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине
15	Висы. Строевые упражнения		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на	Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине
16	Висы. Строевые упражнения		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя-	Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине

17	Висы. Строевые упражнения		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (л.). Подтягивания	Уметь: выполнять строевые упражнения на перекладине
18	Висы. Зачет-подтягивание на перекладине		Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Уметь: выполнять строевые упражнения на перекладине
19	Опорный прыжок. Строевые упражнения		Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное	Уметь: выполнять прыжковые упражнения
20	Опорный прыжок. Строевые упражнения		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами.	Уметь: выполнять прыжковые упражнения
21	Опорный прыжок. Строевые упражнения		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами.	Уметь: выполнять прыжковые упражнения
22	Опорный прыжок. Строевые упражнения		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами.	Уметь: выполнять прыжковые упражнения
23	Опорный прыжок. Строевые упражнения		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами.	Уметь: выполнять прыжковые упражнения
24	Опорный прыжок. Зачет - опорный прыжок		Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять прыжковые упражнения; выполнять комплекс ОРУ с мячами
25	Акробатика, лазание по канату		Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения из разученных элементов
26	Акробатика, лазание по канату		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения из разученных элементов
27	Акробатика, лазание по канату		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения из разученных элементов

28	Акробатика, лазание по канату		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов
29	Акробатика, лазание по канату		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов
30	Акробатика. Зачет-акробатическая комбинация.		Учетный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов
31	Волейбол Приемы и тактика игры. Инструктаж по ТБ.		Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять основные действия в волейболе
32	Волейбол. Приемы и тактика игры		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять основные действия в волейболе
33	Волейбол. Приемы и тактика игры		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять основные действия в волейболе
34	Волейбол Приемы и тактика игры		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять основные действия в волейболе
35	Волейбол. Зачет-техника передачи мяча над собой во встречных		Учетный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять основные действия в волейболе
36	Волейбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять основные действия в волейболе
37	Волейбол. Приемы и тактика игры		Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять основные действия в волейболе



[illegible]

47	Зачет-техника владения мячом нападающего удара.		Учетный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
48	Волейбол. Зачет-учебная игра		Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
49	Баскетбол Приемы и тактика игры. Инструктаж по ТБ.		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
50	Баскетбол Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
51	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
52	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
53	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре

54	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в б по упрощенным вилам; выполнять ческие действия
55	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Уметь: играть в б по упрощенным вилам; выполнять ческие действия
56	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Уметь: играть в б по упрощенным вилам; выполнять ческие действия
57	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.	Уметь: играть в б по упрощенным вилам; выполнять ческие действия
58	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.	Уметь: играть в б по упрощенным вилам; выполнять ческие действия
59	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в б по упрощенным вилам; выполнять ческие действия
60	Баскетбол. Зачет- техника броска одной рукой от плеча с места.		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с	Уметь: играть в б по упрощенным вилам; выполнять ческие действия

61	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
62	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
63	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
64	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
65	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
66	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре

67	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия
68	Баскетбол. Зачет- техника штрафного броска. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия
69	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Совершенствование	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия
70	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Совершенствование	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия
71	Баскетбол Зачет - техника ведения мяча с сопротивлением		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Взаимодействие двух	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия
72	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х 2, 4 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия
73	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х 2, 4 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия

74	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия
75	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия
76	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ	12	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивные и подвижные игры.	Уметь: бегать до 12 мин. в равномерном темпе
77	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		Комбинированный	Бег (16 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 16 мин. в равномерном темпе
78	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		Комбинированный	Бег (16 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 16 мин. в равномерном темпе
79	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		Комбинированный	Бег (17 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 17 мин. в равномерном темпе
80	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		Комбинированный	Бег (17 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 17 мин. в равномерном темпе

81	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и		Комбинированный	Бег(17 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 17 мин. на равномерном темпе
82	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и		Комбинированный	Бег(18 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 18 мин. на равномерном темпе
83	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и		Комбинированный	Бег(18 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 18 мин. на равномерном темпе
84	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных		Совершенствование	Бег(18 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 18 мин. на равномерном темпе
85	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и		Совершенствование	Бег(20 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 20 мин. на равномерном темпе
86	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и		Совершенствование	Бег(20 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 20 мин. на равномерном темпе
87	Бег по пересеченной местности. Зачет-бег 3 км.		Учетный	Бег(3км.) Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь: бегать до 20 мин. на равномерном темпе
88	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.		Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м максимальной скоростью с низкого старта

89	Спринтерский бег, эстафетный бег		Комбинированный	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнения развития скоростных качеств	Уметь: бегать 60 максимальной скоростью с низкого старта
90	Спринтерский бег, эстафетный бег		Комбинированный	Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 максимальной скоростью с низкого старта
91	Спринтерский бег, эстафетный бег		Комбинированный	Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 максимальной скоростью с низкого старта
92	Спринтерский бег. Зачет- бег 60м		Учетный	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 максимальной скоростью с низкого старта
93	Прыжок в высоту. Метание малого мяча		Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность
94	Прыжок в высоту. Метание малого мяча		Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность
95	Прыжок в высоту. Метание малого мяча		Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность
96	Прыжок в высоту. Метание малого мяча		Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность
97	Прыжок в высоту. Метание малого мяча		Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность
98	Зачет-техника прыжка в высоту. Метание малого мяча		Учетный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность



99	Зачет- метание мяча на дальность.		Учетный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность
100	Футбол. Зачет-техника владения мячом нападающего удара.		Учетный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над головой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам свободного нападения	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
101	Футбол. Зачет-техника владения мячом нападающего удара.		Учетный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над головой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам свободного нападения	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
102	Пионербол. Зачет-техника владения мячом нападающего удара.		Учетный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам свободного нападения	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
103	Пионербол. Зачет-техника владения мячом нападающего удара.		Учетный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам свободного нападения	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
104	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия

105	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбиниро- ванный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в б по упрощенным вилам; выполнят ческие действия
-----	--	--	----------------------	---	---