

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре (8**  
**класс)**

**на 2015 – 2016 учебный год**

**УЧИТЕЛЬ: Калинчик Лилия Сергеевна**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе по физической культуре**  
**для учащихся 5–9 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*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. – М. : Просвещение, 2012.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное 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.

**Распределение учебного времени  
реализации программного материала  
по физической культуре (5–9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

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

**1.1. Естественные основы.**

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7–8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7–8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7–8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

#### **1.4. Приемы закаливания.**

5–6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7–8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

#### **1.5. Подвижные игры.**

##### ***Волейбол***

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### ***Баскетбол***

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

#### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **1.8. Кроссовая подготовка.**

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## **2. Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

**Задачи** физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, 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 основе систем 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.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г. № 317.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (12 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Вводный	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		



Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.: «5» – 9,3 с.; «4» – 9,6 с.; «3» – 9,8 с.; д.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,0 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч)	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 легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отгалкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400, 380, 360 см; д.: 370, 340, 320 см	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости		М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин			
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплекс 1		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	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	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности					
	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 гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	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.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9–7–5 р.; д.: 17–15–8 р.	Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	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 значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	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. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	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. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Акробатика, лазание (6 ч)	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	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
	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	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
	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	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
	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	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шести в два-три приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	ОРУ с мячом. Лазание по канату и шести в два-три приема. Развитие силовых способностей		Выполнение на оценку акробатических элементов	Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Спортивные игры (45 ч)</b>							
Волейбол (18 ч)	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 упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплекс 3		
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным	Текущий	Комплекс 3		

			правилам; выполнять				
--	--	--	---------------------	--	--	--	--



Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	технические действия в игре				
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

		упрощенным правилам					
--	--	---------------------	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам					
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенствования	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения					
Баскетбол (27 ч)	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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять технические действия в игре				
	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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3		
	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 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	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 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ , $3 \times 2$ ). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $3 \times 1$ , $3 \times 2$ , $4 \times 2$ ). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $3 \times 1$ , $3 \times 2$ , $4 \times 2$ ). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
Совершенствования							



Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплекс 4		
<b>Легкая атлетика(9 ч)</b>							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	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	<b>Уметь:</b> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	<b>Уметь:</b> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств					

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	М.: «5» – 9,3 с.; «4» – 9,6 с.; «3» – 9,8 с.; д.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,0 с.	Комплекс 4		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч)	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 легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		
	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	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Оценка метания мяча на дальность: м.: 40–35–31 м; д.: 35–30–28 м	Комплекс 4		
	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	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность		Комплекс 4		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Комплекс 4			