Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Суховская средняя общеобразовательная школа





**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре 8 класс**

Учитель: Резников Алексей Васильевич



2019 год

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование рабочей программы**  | **Аннотация к рабочей программе** |
| Рабочая программа по предмету «Физическая культура»Класс «8»ФГОС ООО  | **Рабочая программа составлена на основе:**- федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физкультуре;- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011 г.;- требований Основной образовательной программы ООО МБОУ Суховской СОШ;- положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ |
| **Учебники:** Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 кл. / Лях. В. И., Зданевич А.А – М.: Просвещение, 2015 |
| **Количество часов:** рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, общий объем – 68 часов в год |
| **Цели программы:*** формирование у уча­щихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой са­мостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посред­ством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается со­держанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого вы­ступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укреп­ление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель кон­кретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и по­требностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии фи­зических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни
 |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета «Физическая культура».**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 8 классе оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

***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, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потреб­ностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патрио­тизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпо­чтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и от­ветственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно по­лезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного по­ведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

***Метапредметные результаты***характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накоп­ленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного матери­ала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учить­ся), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ста­вить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познаватель­ной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффектив­ные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результата­ми, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достиже­ния результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия реше­ний и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и симво­лы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе. согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументи­ровать и отстаивать своё мнение;
* формирование и развитие компетентности в области использо­вания информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной прак­тике и профессиональной ориентации.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт учащихся в творче­ской двигательной деятельности, который приобретается и закрепля­ется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практи­ческих задач, связанных с организацией и проведением самостоятель­ных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формиро­вании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расшире­нию и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физи­ческие упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, вклю­чать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных системати­ческих занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказы­вать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения нести наблюдение за динамикой развития своих основных физиче­ских качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по­средством использования стандартных физических нагрузок и функ­циональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* выполнение тестовых нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических дей­ствий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

##### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 8 класса должны:**

**ЗНАТЬ:**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,
* правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**УМЕТЬ:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных;
* физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**ДЕМОНСТРИРОВАТЬ** уровни физической подготовленности (см. таблицы)

Уровень оценки результатов бега на 60 м (сек.) - мальчики 14 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 14 лет | 8,5-9,0 | 9,1-9,9 | 10,0-10,7 |

Уровень оценки результатов бега на 60 м (сек.) - девочки 14 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 14 лет | 9,4-9,9 | 10,0-10,6 | 10,7-11,5 |

Уровень оценки результатов бега 500 м (мин. сек.) - 14 лет (Мальчики)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 14 лет | 1,25-1,30 | 1,31-1,39 | 1,40-1,45 |
| Уровень оценки результатов бега на 300 м (мин. сек.) - 14 лет (Девочки) |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 14 лет | 0,52-0,55 | 0,56-1,03 | 1,09-1,15 |
| Уровень оценки результатов челночного бега 3х10 м (сек) – мальчики - 14 лет |
| Возраст | Выше среднего  | Средний | Ниже среднего |
| 14 лет | 8,0  | 8,7-8,3 | 9,0 |
| Уровень оценки результатов челночного бега 3х10 м (сек) – девочки - 14 лет |
| Возраст | Выше среднего  | Средний | Ниже среднего |
| 14 лет | 8,6  | 9,4-8,9 | 9,9 |
| Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики - 14 лет |
| Возраст | Выше среднего  | Средний | Ниже среднего |
| 14 лет | 1450  | 1200-1300 | 1050 |
| Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) - девочки - 14 лет |
| Возраст | Выше среднего  | Средний | Ниже среднего |
| 14 лет | 1250  | 1000-1150 | 850 |

Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) - мальчики -14 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 14 лет | 205-220 | 187-204 | 162-186 |
| Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки - 14 лет |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 14 лет | 178-204 | 159-177 | 132-158 |
| Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения, сидя (см) -мальчики - 14 лет |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 14 лет | 505-597 | 442-504 | 349-441 |
| Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения, сидя (см)- девочки - 14 лет |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 14 лет | 472-606 | 381-471 | 246-380 |

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения, сидя (см) - мальчики - 14 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 14 лет | 11 | 7-9 | 3 |

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения, сидя (см) – девочки- 14 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 14 лет | 20 | 12-14 | 7 |

Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) - мальчики - 14 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 14 лет | 12-14 | 8-11 | 3-7 |

Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – девочки - 14 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 14 лет | 15-19 | 9-14 | 5-8 |

**Содержание учебного предмета (68 ч)**

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

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С). *Солнечные ванны.* *Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин). Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правил техники; правила соревнований в беге, метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационной способностей. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1. Легкая атлетика

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки). Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом 2 кг.

Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх - девушки до 14 м, юноши до 16 м

1. **Русская лапта**

Техника защиты. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, Прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням. Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. Подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). Подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). Подача мяча на точность приземления.

Техника нападения. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты

Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 10 х 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге.

Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.) Перевороты из разных положений сальто вперед и назад в группировке Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег – 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор).

1. Спортивные игры

Баскетбол

Стойки и перемещения. Остановки, повороты с мячом и без мяча. Комбинации их освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте, в движении, с пассивным сопротивлением соперника. Броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение, защита в игровых взаимодействиях 3x3, 4x4, 5x5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам баскетбола.

 Волейбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

1. Гимнастика с элементами акробатики

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом завесом вне; назад в сед.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражне­ния. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

1. **Элементы единоборств (в процессе урока)**

На овладение техникой приемов.Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

На развитие координационных способностей.Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.Силовые упражнения и единоборства в парах.

На знания о физической культуре.Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационньгх и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

На овладение организаторскими способностями.Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

**7.** **Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасностипри проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Контрольно-измерительные материалы**

Для проведения тестового контроля используется методическое пособие: *Лях* *В.И.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. Организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб и доп. – М. : Просвещение, 2014. – 208 с., а также нормативы, приведенные в таблице ниже:

**Контрольные тесты – упражнения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты |
| Бег 30 м (сек) | 5,6 | 5,5 | 5,0 | 5,9 | 5,8 | 5,1 |
| Прыжок в длину с места (см)  | 141 | 158 | 185 | 137 | 154 | 183 |
| Метание набивного мяча (см) | 360 | 435 | 565 | 385 | 445 | 545 |
| Бег 2000 м (мин, сек) | 11,40 | 10,40 | 10,00 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| Сила кисти (кг) | 22,0 | 25,0 | 34,0 | 21,0 | 25,0 | 31,0 |
| Челночный бег 4x9 м (сек) | 10,8 | 10,4 | 10,0 | 11,5 | 11,0 | 10,6 |
| Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз) | 35 | 40 | 48 | 20 | 30 | 35 |
| Подтягивание из виса лежа (95см, 110см), (кол-во раз) | 9 | 13 | 16 | 12 | 16 | 19 |
| Наклон вперед из положения сидя (+см) | 6,0 | 9,0 | 10,0 | 8,0 | 12,0 | 16,0 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 100 |  105 | 110 | 50 | 80 | 125 |
| Нормы |
| Бег 60 м (сек) | 11,0 | 10,2 | 9,6 | 11,2 | 10,4 | 10,0 |
| Бег 2000 м (мин, сек) | 10,00 | 10,40 | 11,40 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 340 | 380 | 240 | 300 | 330 |
| Прыжок в высоту (см) | 95 | 105 | 115 | 90 | 100 | 110 |
| Метание мяча 150 г(м) | 24 | 33 | 38 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 7 | 9 | - | - | - |
| Бег на лыжах 3 км. | 20,00 | 19,00 | 18,00 | 23,00 | 21,00 | 20,00 |

ПРИМЕЧАНИЕ:

1 час физической культуры в 8 классе, приходящийся на праздничный день 08.03, провести дополнительно в дни отсутствия учителей-предметников по причине болезни или командировок (при отсутствии замещения).

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Использование спортивного оборудования и инвентаря** | **Дата проведения** |
|  |  |  |  |  | **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег (4 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 | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Текущий | Секундомер, эстафетные палочки | 02.09 |  |
| 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 | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Текущий | Секундомер, эстафетные палочки | 04.09 |  |
| Совершенст­вования | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро­стных качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Текущий | Секундомер, эстафетные палочки | 09.09 |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* 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. | Секундомер, эстафетные палочки | 11.09 |  |
| 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 | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Рулетка измерительная, мячи для метания | 16.09 |  |
| Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Рулетка измерительная, мячи для метания | 18.09 |  |
| 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 | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Рулетка измерительная, мячи для метания | 23.09 |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | М.: 400,380,360 см; д.: 370,340, 320 см | Рулетка измерительная, мячи для метания, скакалки гимнастические | 25.09 |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Комбиниро­ванный | Бег *(1500м-д., 2000м*-*м.),* ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Пра­вила соревнований. Развитие выносливости | *Уметь:* пробегать дис­танцию 1500 *(2000) м* | Текущий | Секундомер  | 30.09 |  |
| Учетный | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин | 02.10 |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** |
| Бег по пере­сеченной ме­стности. Пре­одоление препятствий (7 ч) | Комбиниро­ванный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития выносливости | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер  | 07.10 |  |
| Совершенст­вования | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие вы­носливости. | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер | 09.10 |  |
| Совершенст­вования |  | Секундомер | 14.10 |  |
| Совершенст­вования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер | 16.10 |  |
| Совершенст­вования |  |  | Секундомер | 21.10 |  |
| Совершенст­вования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спор­тивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер | 23.10 |  |
| Учетный | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин | Секундомер | 06.11 |  |
| **Гимнастика (13 ч)** |
| Висы. Строе­вые упражне­ния (4 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 другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастиче­ской скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | Маты гимнастические, брусья гимнастические, скамья гимнастическая, перекладина, скамья для пресса | 11.11 |  |
| 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 | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | Маты гимнастические, брусья гимнастические, скамья гимнастическая, перекладина, скамья для пресса | 13.11 |  |
| Совершенст­вования | 18.11 |  |
| Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | М.: 9-7-5 р.;д.: 17-15-8 р. | 20.11 |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения (5 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 | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Маты гимнастические, мост подкидной, козел гим-настический, мячи волейбольные, мячи баскет-больные | 25.11 |  |
| 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 | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Маты гимнастические, мост подкидной, козел гим-настический, мячи волей-больные, мячи баскетбольные  | 27.11 |  |
| Совершенст­вования | 02.12 |  |
| Совершенст­вования | 04.12 |  |
| Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бо­ком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок; выполнять ком­плекс ОРУ с мячом | Оценка техники опорного прыжка | 09.12 |  |
| Акроба-тика, лазание (4 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 | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Маты гимнастические, канат для лазания | 11.12 |  |
| 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 ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Маты гимнастические, канат для лазания, мячи футбольные | 16.12 |  |
| 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. Развитие силовых способностей | *Уметь:*выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Маты гимнастические, канат для лазания, мячи футбольные | 18.12 |  |
| Учетный |  | Выполнение на оценку акробати­ческих элементов | Маты гимнастические, канат для лазания, мячи футбольные | 23.12 |  |
| **Спортивные игры (24 ч)** |
| Волейбол (12 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 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Сетка волейбольная мячи волейбольные, эспандер комбинированный, эспандер кистевой | 25.12 |  |
| Совершенст-вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейболпо упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Сетка волейбольная мячи волейбольныеэспандер комбинированный, эспандер кистевой | 30.12 |  |
| Совершенст-вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейболпо упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техникипередачи мяча надсобой во встреч-ных колоннах | Сетка волейбольная мячи волейбольныеэспандер комбинированный, эспандер кистевой | 13.01 |  |
| Совершенст-вования | 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 | *Уметь:* играть в волейболпо упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Сетка волейбольная мячи волейбольныеэспандер комбинированный, эспандер кистевой | 15.01 |  |
| Совершенст-вования | Текущий | 20.01 |  |
|  | 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 упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Сетка волейбольная мячи волейбольныеэспандер комбинированный, эспандер кистевой | 22.01 |  |
| Совершенст­вования | 27.01 |  |
| Совершенст­вования | 29.01 |  |
| 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 упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | 03.02 |  |
| Совершенст­вования | Текущий | 05.02 |  |
| Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. 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 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники владения мячом, нападающего удара | Сетка волейбольная мячи волейбольныеэспандер комбинированный, эспандер кистевой | 10.02 |  |
| Совершенст­вования | 12.02 |  |
|  Баскетбол (12 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 | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Скакалка гимнастическая, мячи баскетбольные, щиты баскетбольные | 17.02 |  |
| Комбиниро­ванный | 19.02 |  |
| 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 в игре | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | Скакалка гимнастическая, мячи баскетбольные, щиты баскетбольные | 24.02 |  |
| 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 х2, 3 х 3, 4 х 4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Скакалка гимнастическая, мячи баскетбольные, щиты баскетбольные | 26.02 |  |
| Комбиниро­ванный | 02.03 |  |
| Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2x1,3 х2).* Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Скакалка гимнастическая, мячи баскетбольные, щиты баскетбольные | 04.03 |  |
| Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2x1,3 х2).* Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Скакалка гимнастическая, мячи баскетбольные, щиты баскетбольные | 09.03 |  |
| Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2x1,3 х 2).* Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | Скакалка гимнастическая, мячи баскетбольные, щиты баскетбольные |  11.03 |  |
| Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3x1,3 х2, 4 х2).* Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Скакалка гимнастическая, мячи баскетбольные, щиты баскетбольные |  16.03 |  |
| Комбиниро­ванный | 18.03  |  |
| Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3x1,3 х2, 4 х2).* Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Скакалка гимнастическая, мячи баскетбольные, щиты баскетбольные | 01.04 |  |
| Комбиниро­ванный | 06.04 |  |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** |  |  |  |  |  | 13.04 |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6 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 | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер, футбольные мячи  | 08.04 |  |
| Совершенст­вования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер, футбольные мячи  | 13.04 |  |
| Совершенст­вования | 15.04 |  |
| Совершенст­вования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер, футбольные мячи  | 20.04 |  |
| Совершенст­вования | 22.04 |  |
| Учетный | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин | Секундомер, футбольные мячи  | 27.04 |  |
| **Легкая атлетика (8 ч)** |
| Спринтер­ский бег, эстафет-ный бег (3 ч) | 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 | *Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Секундомер, эстафетные палочки | 29.04 |  |
| Комбиниро­ванный | 04.05 |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* 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. | Секундомер, эстафетные палочки | 06.05 |  |
| Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча (5 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 | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий | Стойки и планка для прыжков в высоту, мячи для метания, измерительная рулеткаСтойки и планка для прыжков в высоту, мячи для метания, измерительная рулетка | 11.05 |  |
| 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 | Текущий | 13.05 |  |
| Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. 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 | Текущий |  | 18.0520.05 |  |
| Учетный  | Прыжок в высоту на результат. Метание мяча *(150 г)* на дальность на результат. Специальные беговые упражнения | *Уметь:* 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 |  | 25.05 |  |
| **ВСЕГО: 68 часов** |