

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования МОБУ СОШ № 30 и на основе Примерной программы по предмету «Физическая культура» для 8 классов и рассчитанной на 105 часов (35 недель).

На изучение предмета физическая культура в 8 классе учебным планом школы на 2022-2023 учебный год выделяется 3 часа в неделю.

Для реализации содержания учебного предмета используется учебник «Физическая культура» (автор В.И. Лях, издательство «Просвещение», 2018).

Согласно календарному учебному графику по школе на 2022-2023 учебный год в рабочей программе на изучение предмета «Физическая культура» изменяется количество часов за год в 8 а,б, классе и составляет 100 часа, в 8в составляет 97ч. Прохождение программы в полном объеме осуществляется за счет сокращения часов на повторение изученного материала. Формы текущего контроля:

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			–	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладоня ми	Пальцами		Ладон ями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	–	–	–
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№ п/п	Название раздела	Содержание
1	История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР)	Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). <i>Развитие олимпийского движения в послереволюционной России.</i> <i>Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности</i> Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Нормы ГТО.
2	Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе	Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. <i>Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.</i> <i>Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.</i> <i>Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.</i> <i>Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.</i> <i>Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).</i> <i>Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность</i>
	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. <i>Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности.</i> <i>Определение гармоничности собственного телосложения.</i> <i>Стандартные показатели гармоничного телосложения</i>
	Спортивная подготовка	Спортивная подготовка. <i>Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание</i>
	Адаптивная физическая культура	Адаптивная и лечебная физическая культура. <i>Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом.</i> <i>Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека</i>
	Проведение	Коррекция осанки и телосложения.

	самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению	<p><i>Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.</i></p> <p><i>Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей. Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях</i></p>
	Восстановительный массаж	<p>Восстановительный массаж.</p> <p><i>Массаж: и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа</i></p>
3	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Планирование занятий физической культурой</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортивной подготовкой.</p> <p><i>Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки. Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.</i></p> <p><i>Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия</i></p>
	Планирование занятий физической культурой	<p>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.</p> <p><i>Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.</i></p> <p><i>Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.</i></p> <p><i>Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов.</i></p> <p><i>Характеристика показателей физической подготовленности учащихся</i></p>
4	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных</p>	<p>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.</i></p> <p><i>Комплекс упражнений при избыточной массе тела.</i></p>

	<p>комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен)</p>	<p><i>Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы. Гимнастика для глаз.</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</i></p>
<p>5</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.</i> <i>Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).</i> Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. <i>Длинный кувырок с разбега (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.</i> <i>Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.</i> <i>Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.</i> <i>Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.</i> <i>Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).</i> <i>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</i> <i>Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.</i> <i>Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши).</i> Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. <i>Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине.</i> <i>Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине.</i> <i>Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.</i> Совершенствование техники ранее разученных гимнастических</p>

		<p>упражнений на параллельных брусьях (юноши). Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</p>
6	<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча</p>	<p>Лёгкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы). Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность. Планирование тренировочных занятий в процессе</p>

		<i>совершенствования техники метания малого мяча на дальность</i>
7	Спортивные игры. Баскетбол. <i>Игра по правилам</i>	<p><i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.</i></p> <p><i>Техника поворотов с мячом на месте.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</i></p> <p><i>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.</i></p> <p><i>Техника бега с изменением направления.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча одной рукой.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой. Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</i></p> <p><i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>
8	Волейбол. <i>Игра по правилам</i>	<p><i>Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча в прыжке.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.</i></p> <p><i>Техника приёма мяча двумя руками снизу.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</i></p> <p><i>Игра в волейбол по правилам</i></p>
9	Прикладно	<i>Совершенствование техники ранее разученных прикладно</i>

	ориентированная физическая подготовка	<i>ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)</i>
10	Общefизическая подготовка	<i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел, тема урока.	Формы текущего контроля	Кол-во часов
	Легкая атлетика		15
1	Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт. Лапта.	текущий	1
2	Бег 30 м. Прыжки с места. Лапта.	текущий	1
3	Метание мяча в цель. Бег 60 м с низкого старта. Лапта.	текущий	1
4	Метание мяча в цель. Бег 60м с низкого старта. Лапта.	текущий	1
5	Бег 60 м на результат. Метание мяча на дальность. Лапта.	Бег 60 м нормативы опрос.	1
6	Метание мяча на результат. Прыжки в длину с разбега. Лапта.	Метание мяча нормативы опрос.	1
7	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Лапта.	текущий	1
8	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Лапта.	текущий	1
9	Прыжки в длину с разбега на результат. Эстафетный бег.Лапта.	Прыжки в длину нормативы опрос.	1
10	Равномерный бег 600 м. Силовая подготовка. Лапта.	текущий	1
11	Равномерный бег 800 м. Силовая подготовка. Лапта.	текущий	1
12	Равномерный бег 1000 м. Полоса препятствий. Лапта.	текущий	1
13	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий. Лапта.	текущий	1
14	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий. Лапта.	текущий	1

15	Бег в гору, с горы. Полоса препятствий.	текущий	1
	Баскетбол		34
16	ТБ на уроках баскетбола. Стойка, перемещения.	текущий	1
17	Передачи мяча. Броски с места.	текущий	1
18	Ведения мяча в разных стойках.	текущий	1
19	Ведения мяча. Штрафной бросок.	текущий	1
20	Взаимодействие двух игроков. Перехват мяча.	текущий	1
21	Ведение мяча. Прорыв к щиту, броски в корзину.	текущий	1
22	Ведение, броски с различных точек.	текущий	1
23	Комбинации из освоенных элементов техники (К)	Техника перемещений зачет опрос.	1
24	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	1
25	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	1
26	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	1
27	Ведение мяча с изменением направления. (К)	Техника ведения мяча зачет опрос.	1
28	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	1
29	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	1
30	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	1
31	Ведение мяча с изменением скорости. (К)	Техника ведения с изменением скорости зачет опрос.	1
32	Ведение мяча с сопротивлением.	текущий	1
33	Ведение мяча с сопротивлением.	текущий	1
34	Ведение мяча с сопротивлением.	текущий	1
35	Ведение мяча с сопротивлением.	текущий	1
36	Ведение мяча с сопротивлением.	текущий	1
37	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1
38	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1
39	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1
40	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1
41	Броски мяча одной от плеча. (К)	Техника броска мяча зачет опрос.	1
42	Штрафной бросок.	текущий	1
43	Штрафной бросок.	текущий	1
44	Штрафной бросок.	Техника штрафного броска	1

		зачет опрос	
45	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
46	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
47	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
48	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
49	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
	Гимнастика		18
50	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения, висы и упоры.	текущий	1
51	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
52	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
53	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
54	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
55	Строевые упражнения, висы и упоры (К)	Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д) нормативы опрос.	1
56	Акробатика.	текущий	1
57	Акробатика.	текущий	1
58	Акробатика.	текущий	1
59	Акробатика.	текущий	
60	Акробатика.	текущий	1
61	Акробатика. (К)	Техника комбинации и зачет опрос.	1
62	Опорный прыжок.	текущий	1
63	Опорный прыжок.	текущий	1
64	Опорный прыжок.	текущий	1
65	Опорный прыжок.	текущий	1
66	Опорный прыжок.	текущий	1
67	Опорный прыжок. (К)	Техника опорного прыжка зачет опрос.	1
	Волейбол		18
68	Стойка, перемещения в стойке.	текущий	1
69	Стойка, перемещения в стойке.	текущий	1
70-71	Передачи сверху в парах.	текущий	2
72-73	Передачи сверху в парах.	текущий	2
74	Передачи сверху в парах. (К)	Техника передачи мяча зачет опрос	1
75-76	Прием мяча снизу двумя руками.	текущий	2

77	Прием мяча снизу двумя руками. (К)	Техника приема мяча зачет опрос.	1
78-79	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	текущий	2
80	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	текущий	1
81	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. (К)	Техника приема мяча зачет опрос.	1
82-83	Нападающий удар. Блок.	текущий	2
84-85	Нападающий удар. Блок.	текущий	2
	Легкая атлетика		17
86-87	Бег по пересеченной местности. Лапта.	текущий	2
88-89	Бег по пересеченной местности Лапта.	текущий	2
90-91	Преодоление препятствий. Лапта.	текущий	2
92	Преодоление препятствий. Лапта.	текущий	1
93-94	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Лапта.	текущий	2
95	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Лапта.	текущий	1
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Лапта.	Бег 60 м нормативы опрос.	1
97-98	Прыжки в высоту с разбега. Лапта.	текущий	1
99	Прыжки в высоту с разбега. Лапта.	Прыжки в высоту нормативы опрос.	1
100-101	Метание мяча. Лапта.	текущий	2
102-103	Метание мяча. Лапта.		2