

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа с. Рязаново муниципального образования  
«Мелекесский район» Ульяновской области»

Принято решением  
Педагогического совета  
протокол № 1 от 29.08.23 г.



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Средняя школа  
с. Рязаново»  
Семенова Н.В.  
« 31 » 08 2023 г.

Пр. № 75-од от 31.08.2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура  
Класс: 8 класс  
Учитель: Крафт С. В.  
Учебный год: 2023-2024  
Количество часов: 102 часа (3 часа в неделю).

с. Рязаново

2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физкультуре для 8 класса разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
3. Учебного плана МБОУ «Средняя школа с. Рязаново» на 2023-2024 учебный год.
4. Образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя школа с. Рязаново»
5. Программы «Физическая культура, 8-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчета 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год.

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 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, старшими и младшими 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; □ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится: проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями

физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки

и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов - имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

## Тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	<p><b>Легкая атлетика:</b>            Представление о темпе, скорости и объёме упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.            Низкий старт до 30 метров. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.            Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. Бег с препятствиями и на местности.            минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег на 1500 и 2000мет.            Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1м) с расстояния 12-16 м; с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность            Бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из различных исходных положений</p>	32	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок. Применять упражнения для развития физических качества. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча соблюдать правила безопасности Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>

<p><b>2</b></p>	<p><b>Спортивные игры:</b>  Баскетбол. Терминология избранной спортивной игры. Правила техники безопасности. Техника перемещения в баскетболе  Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите. Позиционное нападение и личная защита  Броски одной рукой с места и в движении с пассивным противодействием (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Семиметровый штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита.  Игра по упрощённым правилам баскетбола. Правила и организация избранной игры.</p> <p>Волейбол  История волейбола. Основные правила и приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.  Нижняя прямая подача, Прием мяча отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.  Тактика свободного нападения.  Игра по упрощённым правилам волейбола.</p>	<p><b>34</b> <b>20</b></p> <p>Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками.  Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий.  Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>14</b></p> <p>Овладевать основными приёмами игры в волейбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов. Соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику.  Моделируют технику освоенных элементов.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать спортивные игры для активного отдыха.</p>
<p><b>3</b></p>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики:</b>  Т/безопасности на уроках гимнастики.</p>	<p><b>18</b></p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее, избегая ошибок.</p>

<p>4</p>	<p>Страховка и помощь во время занятий. Акробатические упражнения: Мальчики - кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырки вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Висы и упоры: Мальчики - из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад, сед ноги врозь; подъем завесомвне. Девочки - из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись. Опорный прыжок: согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.)- юноши, прыжок боком с поворотом на 90 гр. (конь в ширину, высота 110 см.) - девушки. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря. Лазанье по канату.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b> Т/безопасности на уроках по лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Освоение техники лыжных ходов: Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Передвижение на лыжах 4.5 км. Торможение и поворот «плугом». Игры: « Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»</p>	<p>18</p> <p>Соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной подготовкой.</p>
----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Календарно -тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Результаты освоения учебного предмета			Дата проведения	
			Личностн ые	Мета- предметн ые	Предметные	План	Факт
1	3	6	7			10	11
1	Инструктаж по т/б Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<b>Показать правильность</b> пробега с максимальной скоростью 60м с низкого старта		
2-4		Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10..скоростных качеств. Правила соревнований.					
5-7		Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Челночный бег 3х10.. Развитие скоростных качеств. Правила	<b>Знать как</b> пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<b>Показать правильность</b> пробега с максимальной скоростью 60м с низкого старта		



8		соревнований.					
		Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать как</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<b>Показать правильность</b> пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта		
9-11	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	<b>Знать как</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	<b>Показать правильность</b> пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта		
12-14		Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.	<b>Знать как</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	<b>Показать правильность</b> пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта		
15		Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. Правила соревнований.	<b>Знать как</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонталь	<b>Показать правильность</b> пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта		

			низкого старта	ную цель			
16	Бег на средние дистанции	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<b>Знать как</b> бежать в равномерном темпе до 20 минут	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	<b>Показать правильность</b> бега в равномерном темпе 20 минут		
17-19	Баскетбол	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<b>Знать как</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технически е действия	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия	<b>Показать</b> игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		

20-23		<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.</p>	<p><b>Знать как</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p><b>Показать</b> игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>		
24-27		<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения</p>	<p><b>Знать как</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p><b>Показать</b> игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>		

		двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.					
28-33	Висы. Строевые упражнения	<p>Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	<p><b>Знать как</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	<p><b>Показать</b> выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения</p>		
		<p>Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической</p>	<p><b>Знать как</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	<p><b>Показать</b> выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения</p>		

34 - 41		скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости					
		Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Знать как</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<b>Показать</b> выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения		
		Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися.	<b>Знать как</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<b>Показать</b> выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения		
42-43	Опорный прыжок	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение	<b>Знать как</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Показать</b> выполнение опорного прыжка, строевые упражнения		

44-45		гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	я				
		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Знать как</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Показать</b> выполнение опорного прыжка, строевые упражнения		
46-47		Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Знать как</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Показать</b> выполнение опорного прыжка, строевые упражнения		
48	Акробатика	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	<b>Знать как</b> выполнять кувырок вперёд	<b>Уметь</b> выполнять кувырок вперёд	<b>Показать</b> выполнения кувырка вперёд		
49-50		Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами.	<b>Знать как</b> выполнять кувырок вперёд	<b>Уметь</b> выполнять кувырок вперёд	<b>Показать</b> выполнения кувырка вперёд		

		Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.					
51-52		Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	<b>Знать как</b> выполнять кувырок вперёд	<b>Уметь</b> выполнять кувырок вперёд	<b>Показать</b> выполнения кувырка вперёд		
53-54		Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	<b>Знать как</b> выполнять кувырок вперёд	<b>Уметь</b> выполнять кувырок вперёд	<b>Показать</b> выполнения кувырка вперёд		
55-56	Инструктаж по Т.Б. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.  Повторить попеременный двухшажный ход.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе без палок: посадка, перенос тяжести тела с лыжи на палку, скользящий шаг с	<b>Знать как</b> вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку,	<b>Уметь</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, уметь выполнить	<b>Показать</b> как нужно подбирать одежду, лыжные палки, показать скользящий шаг без палок в попеременном двухшажном		
57-59	Попеременный четырехшажный ход.						

60-62	Одновременный одношажный ход	руками за спиной, скользящий шаг (руки опущены вниз) с одновременным выносом рук, с попеременным выносом рук – «самокат» (подсед, отталкивание, перекат).	знать имитацию скользящего шага без палок попеременно ного двухшажного хода	имитацию скользящего шага без палок попеременно двухшажного хода	ходе.		
	Одновременный бесшажный ход						
	Одновременный одношажный коньковый ход	1. Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе с палками: имитация попеременной работы рук на месте держа палки за середину; передвижение на лыжах с активным размахиванием палками; передвижение на лыжах с постановкой палок на снег. 2. Передвижение попеременным двухшажным ходом по лыжне.	<b>Знать как</b> передвигаться на лыжах с активным размахиванием палками, скользящий шаг с палками в попеременном двухшажном ходе.	<b>Уметь</b> выполнять скользящий шаг с палками и передвигаться на лыжах с активным размахиванием палками в попеременном двухшажном ходе.	<b>Показать</b> скользящий шаг с палками в попеременном двухшажном ходе.		
	Прохождение дистанций 4 км.						
	Прохождение дистанции 3 км.	1. Передвижение шагом без палок, почти без скольжения с подсчетом шагов цикле ходов («раз, два, три, четыре») 2. Тоже самое, но на первые два шага руки с палками опущены, а на третий и четвертый шаги выполняются поочередно легкие «подталкивания»	<b>Знать как</b> передвигаться в попеременным четырехшажным ходом.	<b>Уметь</b> скользить и выносить палки вперед в последовательности в попеременном четырехшажном	<b>Показать</b> последовательность движений палками и скольжения на лыжах в попеременном четырехшажном ходе.		



63-64	Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах .	палками попеременного четырехшажного хода. 3. Передвижение попеременным четырехшажным ходом по лыжне		ном ходе.			
65	Подвижные игры на свежем воздухе.  Стойки и передвижения, повороты, остановки	1.«Вынос палок, «шаг», «толчок» в одновременном одношажном ходе. Совершенствование хода :1) скользящий шаг(без палок и с палками) 2) одновременный толчок с палками 3) скольжение на обеих лыжах в одновременном одношажном ходе	<b>Знать</b> технику последовательность выполнения техники одновременного одношажного хода	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного одношажного хода.	<b>Показать технику</b> скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах в одновременном одношажном ходе.		
66-67		1.Имитация одновременного бесшажного хода. 2.Согласование движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе. 3.Совершенствование одновременного бесшажного хода:	<b>Знать технику</b> одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах	<b>Уметь</b> выполнить технику одновременного бесшажного хода.	<b>Показать</b> одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах		
68 - 70		е одновременного бесшажного хода: а) одновременный толчок палками б) скольжение на обеих лыжах	им скольжением на обеих лыжах одновременно бесшажног		одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах одновременного бесшажного хода.		

71-72			о хода.				
		Совершенствование одновременного одношажного конькового хода: 1.Отталкивание ногой (правой и левой) 2.Одновременное отталкивание руками. 3.Скольжение	<b>Знать</b> технику одновременного толчка палками с последующим скольжением на лыжах	<b>Уметь</b> выполнить технику одновременного одношажного конькового хода.	<b>Показать</b> последовательность движений отталкивания ногой и одновременное отталкивание руками и скольжения		
		Начальный вынос палок и постановка их на снег в одновременном одношажном коньковом ходе.	одновременного одношажного конькового хода.				
73-74		Чередование попеременных и одновременных лыжных ходов.	<b>Знать как</b> выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов.	<b>Уметь</b> выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов, уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	<b>Показать</b> технику способов передвижения на лыжах		
75-76		Выполнение с чередованием попеременных и	<b>Знать как</b> выполнять технику	<b>Уметь</b> выполнять технику	<b>Показать</b> технику способов		

77-78	одновременных лыжных ходов.	попеременных и одновременных лыжных ходов.	попеременных и одновременных лыжных ходов, уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	передвижения на лыжах		
	Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом».	<b>Знать как</b> выполнять технику торможения и поворота «плугом»	<b>Уметь</b> владеть техникой торможения и поворота «плугом»	<b>Показать</b> технику способов передвижения на лыжах, торможения и поворота «плугом»		

79		Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон», «Как по часам». Лыжная эстафета, игры на горке.	<b>Знать как</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b>Уметь</b> владеть техникой спуска и подъема на склон	<b>Показать</b> технику способов передвижения на лыжах		
80	Прием и передача мяча.	Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.	<b>Знать как</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b>Уметь</b> владеть техникой спуска и подъема на склон	<b>Показать</b> технику способов передвижения на лыжах		
81	Нижняя подача мяча.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (	<b>Знать как</b> перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и	<b>Уметь</b> перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	<b>Показать</b> стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
82-84	Развитие координационных способностей	сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие	е заданий ( сесть на пол, встать,				

		координационных способностей	подпрыгнуть )				
		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».	<b>Знать как</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	<b>Показать</b> игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		

		ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	<b>Знать как</b> подавать нижнюю прямую подачу	<b>Уметь</b> подавать нижнюю прямую подачу	<b>Показать</b> технику нижней прямой подачи		
		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<b>Знать как</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	<b>Показать</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		
		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	<b>Знать как</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	<b>Показать</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		

	<p>Тактика игры.</p> <p>Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий</p>	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.</p> <p>Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.</p>	<p><b>Знать как</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p> <p><b>Знать как</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут</p>	<p><b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p> <p><b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут</p>	<p><b>Показать</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p> <p><b>Показать технику бега в</b> равномерном темпе до 20 минут</p>		
85-87		<p>Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.</p>	<p><b>Знать как</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут</p>	<p><b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут</p>	<p><b>Показать технику бега в</b> равномерном темпе до 20м</p>		

88-91		Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	<b>Знать как</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	<b>Показать технику бега в</b> равномерном темпе до 20м		
92		Бег на результат (3000м – м. и 2000м.- д.) Развитие выносливости.	<b>Знать как</b> бегать в равномерном темпе 2000м – 3000м.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 3000м	<b>Показать технику бега в</b> равномерном темпе до 3000 м		
93-94	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ.	<b>Знать как</b> пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	<b>Показать технику</b> пробега с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		
95-96		Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	<b>Знать как</b> пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	<b>Показать технику</b> пробега с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		
97		Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции	<b>Знать как</b> пробежать с	<b>Уметь</b> пробежать с	<b>Показать технику</b>		



98		50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	максимально й скоростью 60 м с низкого старта.	пробегаия с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		
		Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать как</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	<b>Показать технику</b> пробегаия с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		
99-101	Прыжок в высоту, метание малого мяча	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	<b>Знать как</b> прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	<b>Показать технику</b> прыжка в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность		
102	Резервные уроки	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	<b>Знать как</b> прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	<b>Показать технику</b> прыжка в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность		

