

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 28»

«Рассмотрено»
На заседании методического объединения
учителей математико-технологического
и естественно-оздоровительного циклов
Протокол № 1
«31» августа 2016 г.
Руководитель методического объединения
Наз /Н.А. Назаркина/

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Наз Н.А. Назаркина
«31» августа 2016 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ «Школа № 28»
С.Ю. Карзанов
Приказ № _____ -ОД
«__» августа 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»
для 8-х классов

Автор-составитель:
учитель физической культуры
МБУ «Школа № 28»

Ловцова Галина Викторовна.

Тольятти

2016 – 2017 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 8 -х классов на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "**Об образовании в Российской Федерации**".
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 «Об утверждении СанПиН **2.4.2.2821-10** «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Приказ образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования».
4. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: Лях В.И., Зданевич А.А. М., Просвещение, 2012г.
7. 3 часа в неделю (102 часа за год).

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации и организации активного отдыха

Образовательный процесс учебного предмета» Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 6 класса должны

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- историю возникновения игры волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь

- 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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

-владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями. проявлять культуру общения.

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

В области трудовой культуры:

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

-уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и спортивную одежду

В области эстетической культуры:

-красивая (правильная) осанка умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации вопросам развития современных оздоровительных, систем, обобщать анализировать.

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

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.

-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, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Ученик научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудной и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способом; -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч,

палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся .

Учебно – тематический план (основное содержание).

Название раздела	Кол – во часов
Теория	1 час
Легкая атлетика	Осень 21 часов Весна 17 часов
Баскетбол	27 часов
Гимнастика с элементами акробатики	18 часов
Волейбол	18 часов

Критерии и нормы оценки знаний.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся определяются по пятибалльной системе:

«5» - отлично; «4» - хорошо; «3» - удовлетворительно; «2» - неудовлетворительно; «1» - отсутствие ответа или работы по неважительной причине.

Отметку «5» - получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность в полном объёме соответствует учебной программе, допускается один недочёт (правильный полный ответ, представляющий собой связное, логически последовательное сообщение на определённую тему, умение применять определения, правила в конкретных случаях. Ученик обосновывает свои суждения, применяет знания на практике, приводит собственные примеры).

Отметку «4» - получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность или её результаты в общем соответствуют требованиям учебной программы (правильный, но не совсем точный ответ).

Отметку «3» - получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность или её результаты в общем соответствуют требованиям программы, однако имеется определённый набор грубых и негрубых ошибок и недочётов (правильный, но не полный ответ, допускаются неточности в определении понятий или формулировке правил, недостаточно глубоко и доказательно ученик обосновывает свои суждения, не умеет приводить примеры, излагает материал непоследовательно).

Отметку «2» - получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность и её результаты частично соответствуют требованиям программы, имеются существенные недостатки и грубые ошибки (неправильный ответ).

Отметку «1» - получает ученик в случае отказа от ответа или отсутствия работы без объяснения причины или неуважительной причины.

Перечень ресурсного обеспечения.

1. В.И. Лях. «Тестовый контроль», 2009г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: Лях В.И., Зданевич А.А. М., Просвещение, 2012г.
3. Физическая культура. 8 – 9 классы. Виленский и др. М., Просвещение, 2012-2014гг.
4. <http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/>
5. <http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart>.
6. <http://streetball.by>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ урока п/п	Тема урока	Кол- во часов	Срок (неде- ля)	Тип урока	Результаты обучения		УУД
					знать	уметь	
1	Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда..	1	1	вводный	Внутренняя позиция школьника на основе положитель- ного отношения к школе.	Соблюдение техники безопасности на уроках легкой атлетики Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	Р. применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. П. давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
Легкая атлетика (21час).							
Спринтерский бег, эстафетный бег 6 часов							
2 3 4 5 6	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	1 1 2 2 2	совершенс- твования	Знать технику стартового разгона	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона Р. включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К. взаимодействовать со сверстниками в процессе

							совместного освоения прыжковых упражнений
7	Спринтерский бег (30, 60 м.)	1	3	зачетный	Знать технику выполнения высокого старта	Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого старта	<p>Описывать технику бега с высокого старта</p> <p>Р. включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П. демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>
Прыжок в длину 4 часа							
8 9 10	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	3	3 3 4	Комбинированный	Как правильно выполнять специальные беговые упражнения находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Уметь: прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов, метать на дальность мяч	<p>Р. включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>

11	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	1	4	Зачетный	Как правильно выполнять специальные беговые упражнения находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Уметь: прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов, метать на дальность мяч	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
Бег на средние дистанции 2 часа							
12 13	Бег на средние дистанции	2	4 5	Комбинированный	Как развиваются физические качества быстрота и сила	Уметь: пробегать дистанцию 1,5(2)км.	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
Кроссовая подготовка 9 часов							
14-21	Бег по	8	5	Комбинир	Как	Уметь: бегать в	Р.: включать беговые упражнения

	пересеченной местности. Преодоление препятствий		5 6 6 6 7 7 7	ованный	правильно выполнять специальные беговые упражнения	равномерном темпе (20мин)	в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
22	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1	8	Зачетный	Как правильно распределить силы на всю дистанцию	Уметь: бегать 2км.,3км.	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: соблюдать правила безопасности.
Гимнастика 18 часов							
Висы, упоры. Строевые упражнения. 6 часов							
23	Висы, упоры. Строевые упражнения	1	8	Изучение	Знать правила техники безопасности при выполнении Гимнастических упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинации на бревне	Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись и согнувшись подтягивание в вися, поднятие ног в вися. Упражнения с длинной и короткой скакалкой П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений

24 25 26	Висы, упоры. Строевые упражнения	3	8 9 9	Совершенство	Знать правила техники безопасности при выполнении Гимнастичес ких упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинации на перекладине	Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись и согнувшись подтягивание в висячем положении, поднимание ног в висячем положении. Упражнения с длинной и короткой скакалкой П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
27 28	Висы, упоры. Строевые упражнения	2	9 10	Зачетный	Знать правила техники безопасности при выполнении Гимнастичес ких упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинации на перекладине	Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись и согнувшись подтягивание в висячем положении, поднимание ног в висячем положении. Упражнения с длинной и короткой скакалкой П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений

Опорный прыжок 6 часов							
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	10	Изучение	Знать правила техники безопасности при выполнении Гимнастических упражнений	Уметь : выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекастом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Изучение лазанья по канату. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка.
30 31 32 33	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	4	10 11 11 11	Комбинированный	Знать правила техники безопасности при выполнении Гимнастических упражнений	Уметь : выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекастом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Изучение лазанья по канату. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях

							<p>человека. Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка.</p>
34	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	12	Зачетный	Знать правила техники безопасности при выполнении Гимнастических упражнений	Уметь : выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	<p>Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекастом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Изучение лазанья по канату. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка.</p>

Акробатика 6 часов							
35	Акробатика, лазание.	1	12	Изучение	Комбинации из основных элементов акробатики.	Уметь составлять небольшие комбинации с предметами	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Изучение лазанья по канату. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка.
36 37 38	Акробатика, лазание.	3	12 13 13	Комбинированный	Комбинации из основных элементов акробатики. Соблюдать технику безопасности	Уметь составлять небольшие комбинации с предметами	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Изучение лазанья по канату. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях

							<p>человека. Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка.</p>
39 40	Акробатика, лазание.	2	13 14	Зачетный	Комбинации из основных элементов акробатики. Соблюдать технику безопасности	Уметь составлять небольшие комбинации с предметами	<p>Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекастом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Изучение лазанья по канату. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка.</p>

Спортивные игры 45 часов

Волейбол 18 часов

41	Волейбол	1	14	Изучение	<p>Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.</p>	<p>Стойка волейболиста. Прием. Передача. Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p>
42-55	Волейбол	14	14 15 15 15 16 16 16 17 17 17 18 18 18	Комбинированный	<p>Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.</p>	<p>Стойка волейболиста. Прием. Передача. Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p>

			19		стойку волейболиста.		
56 57 58	Волейбол	3	19 19 20	Зачетный	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Стойка волейболиста. Прием. Передача. Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
Баскетбол 27 часов							
59	Баскетбол	1	20	Изучение	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу.	Описывать технику игровых приемов. применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча. Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. моделировать технику игровых действий и приемов. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических

							действий.
60-69	Баскетбол	10	20 21 21 21 22 22 22 23 23 23	Комбинированный	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу.	Описывать технику игровых приемов. применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча. Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. моделировать технику игровых действий и приемов. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.
70 71 72	Баскетбол	3	24 24 24	Зачетный	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу.	Описывать технику игровых приемов. применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча. Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. моделировать технику игровых действий и приемов. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.
73-82	Баскетбол	10	25 25 25 26 26 26 27 27 27	Комбинированный	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу.	Описывать технику игровых приемов. применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча. Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. моделировать технику игровых действий и приемов. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.

			28				действий.
83 84 85	Баскетбол	3	28 28 29	Зачетный	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу.	Описывать технику игровых приемов. применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча. Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. моделировать технику игровых действий и приемов. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.
Кроссовая подготовка 9 часов							
86 87 88 89 90 91 92 93	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	8	29 29 30 30 31 31 31	Комбинированный	Как правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь : бегать в равномерном темпе (20мин)	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
94	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	32	Зачетный	Как правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь : бегать в равномерном темпе (20мин)	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
Легкая атлетика 8 часов							

95 96 97 98	Спринтерский бег, эстафетный бег.	4	32 32 33 33	Комбинированный	Знать технику стартового разгона. Знать технику безопасности	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона Р. включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
99	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	33	Зачетный	Знать технику стартового разгона. Знать технику безопасности	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона Р. включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
100 101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	2	34 34	Комбинированный	Знать технику прыжка в высоту	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Р. включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила

							безопасности.
102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	1	34	Зачетный	Знать технику прыжка в высоту	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Р. включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.