ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **к рабочей программе по физической культуре** **для учащихся 8 классов**

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

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

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

Виленский, М. Я. Физическая культура 5–7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура 8–9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

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

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

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

1.1. Естественные основы.

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

1.2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение

тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

. Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

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

Баскетбол

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

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

1.8. Кроссовая подготовка.

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

Задачи физического воспитания учащихся 8 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

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

**Распределение программного материала в учебных часах по четвертям и за учебный год.
8 класс**

№	Разделы и темы	Четверти				год
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1.	Основы знаний	<i>В процессе уроков</i>				
2.	Гимнастика с основами акробатики		21			21
3.	Подвижные (спортивные) игры	15		6		21
4.	Лёгкая атлетика	12			24	36
5.	Лыжная (кроссовая) подготовка			24		24
	Итого:	27	21	30	24	102

**Учебные нормативы для оценки физической
подготовки учащихся 8 класса
мальчики**

Контрольные упражнения	Назначение теста – определяемые физические качества	Уровни физической подготовленности	
		базовый	возможный
Бег 100 м, с	Скоростная выносливость	14,0	13,8
Бег 2000 м, мин, с	Общая выносливость	8.20	8.10
Челночный бег 3x10 м, с	Ловкость, скоординированность целостных движений	6,5	6,0
Прыжок в длину с места, см	Скоростно-силовые данные	190	195
Подтягивание в висе, количество	Относительная сила мышц рук и плечевого пояса	15	16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество за 1 мин	Общая выносливость мышц рук и плечевого пояса	15	20
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, количество за 1 мин	Скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса	25	35
Наклон туловища к ногам из и.п. сед ноги врозь (на 30 см) – расстояние от пальцев рук до линии пяток, см	Активная гибкость позвоночника в сгибе	8,5	9,5
Мост – расстояние от основания ладоней до линии пяток	Активная гибкость позвоночника в прогибе	80	75

девочки

Контрольные упражнения	Назначение теста – определяемые физические качества	Уровни физической подготовленности	
		базовый	возможный
Бег 60 м, с	Скоростная выносливость	9,2	9,0
Бег 1000 м, мин, с	Общая выносливость	4,10	4,00
Челночный бег 3x10 м, с	Ловкость, скоординированность целостных движений	8,0	7,5
Прыжок в длину с места, см	Скоростно-силовые данные	190	195
Подтягивание в висе, количество за 1 мин.	Относительная сила мышц рук и плечевого пояса	20	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество за 1 мин	Общая выносливость мышц рук и плечевого пояса	20	25
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, Количество за 1 мин	Скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса	25	30
Наклон туловища к ногам из и.п. сед ноги врозь (на 30 см) — расстояние от пальцев рук до линии пяток, см	Активная гибкость позвоночника в сгибе	9,0	9,5
Мост – расстояние от основания ладоней до линии пяток, см	Активная гибкость позвоночника в прогибе	80	75

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	№ урока	Элементы содержания	Вид контроля	Дата проведения	
				План	Факт
Легкая атлетика 12 часов					
Спринтерский бег, эстафетный бег 7					
1.	1	. Провести беседу по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.			
	2	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин	Бег 30 метров: мальчики -«5» - 4,9; «4» - 5,1; «3»-5,5; девочки - «5» - 5,1; «4» - 5,4; «3» - 5,8		
	3	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 3 мин			
	4	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	Прыжок в длину с места: мальчики- «5» - 200; «4» - 195; «3» - 190; девочки - «5» - 185; «4» - 180; «3»-175		
	5	Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м. техника низкого старта	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона		
	6	Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м.			
	7	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения,	Бег 60 метров:		

		развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Повторить технику метания с 4-5 шагов разбега.	мальчики-«5»- 8,8; «4» -9,7; «3»- 10,5; девочки - «5» - 9,7«4» - 10,2, «3»-10,7		
Прыжок в длину, метание малого мяча					
	8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: мальчики -«5» - 410; «4» -370;«3» - 310; девочки - «5» - 360; «4» - 310; «3» -		
	9	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	260		
	10	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 42– 37 - 28; девочки 27 - 21- 17		
	11	Провести бег на результат на 2000 (мальчики) и 1500 м (девочки). Провести игру «Пионербол»	Бег 2000 (мальчики): 10,00 – 10,40 – 11,40; Бег 1500 м (девочки): 8,00 – 8,10 – 8,28		
	12	Провести игру «Пионербол»			
Спортивные игры 15 часов					
Волейбол 15					
2.	13	Для развития качества ловкости и силовой выносливости провести полосу препятствий из 2— 3 препятствий в зале. Учить технике передачи мяча сверху. Провести игру пионербол.			
	14	Продолжить развитие двигательных качеств при преодолении полосы препятствий Закрепить технику передачи сверху. Учить технике приема мяча снизу в парах или тройках.			
	15	Продолжить развитие двигательных качеств при преодолении полосы препятствий Закрепить технику передачи сверху. Учить технике приема мяча снизу в парах или тройках.			

16	Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Совершенствовать технику приема мяча снизу и передачи сверху. Учить технике прямой нижней подачи мяча			
17	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.			
18	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
19	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам			
20	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения			
21	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения			
22	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения			
23	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения			
24	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения			
25	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по			

		упрощенным правилам			
	26	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам			
	27	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам			
Гимнастика 21 час					
Акробатика. Равновесие					
3.	28	Напомнить о технике безопасности на уроках гимнастики. Учить кувырмам вперед и назад (слитно). Девочки — разучить шаги «Польки» на бревне (высота 110 см) Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
	29	Объяснить учащимся о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Учить выполнению команды «Прямо!» Повторить комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки. Разучить с мальчиками длинный кувырок с места, с девочками — из стойки на лопатках переворот в полушпагат.			
	30	Повторить комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки. Совершенствовать кувырки вперед и назад (слитно). Девочки — шаги «Польки» на бревне (высота 110 см)			
	31	Совершенствовать акробатические упражнения; разучить с мальчиками — стойку прогнувшись на голове и руках, с девочками — переход с моста на одно колено, другая нога — вверх. Совершенствовать упражнения на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом			

32	Провести общеразвивающие упражнения со скакалкой — серии прыжков. Проверить на оценку (у всех) кувырки вперед и назад — слитно. Повторить акробатические упражнения, разучить, мальчики и девочки — соединение из 3—4 элементов. Продолжить обучение в равновесии: девочки — на бревне.	Техника выполнения кувырок вперед и назад — слитно		
33	Совершенствовать упражнения на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом. Провести общеразвивающие упражнения со скакалкой — серии прыжков.			
34	Совершенствовать строевые упражнения отработывая четкость исполнения. Проверить на оценку мальчики — длинный кувырок прыжком с места; девочки — кувырок назад в полушпагат; совершенствовать технику слитного исполнения акробатического соединения. Познакомить девочек с соединением на бревне.	Техника выполнения у мальчиков — длинный кувырок прыжком с места; у девочек — кувырок назад в полушпагат		
35	Провести серии прыжков со скакалкой — 3 х 30 с Совершенствовать соединение в равновесии по бревну. Проверить на оценку, мальчики — стойку на голове и руках прогнувшись; девочки — с моста переход на одно колено. Совершенствовать акробатическое соединение	Техника выполнения у мальчиков — стойку на голове и руках прогнувшись у девочек — с моста переход на одно колено		
36	Совершенствовать строевые упражнения отработывая четкость исполнения. совершенствовать технику слитного исполнения акробатического соединения.			
37	Провести общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Совершенствовать соединение на бревне — девочки. Провести учет умений по акробатическому соединению. Разучить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев	Техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов		
Висы. 11 Опорный прыжок, Строевые упражнения				
38	Закрепить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног;			

	девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Разучить: мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.			
39	Закрепить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.			
40	Повторить с целью совершенствования пройденные упражнения на низкой перекладине — мальчики, на низкой жерди брусьев—девочки. Учить соединению из 2—3 элементов на пройденных снарядах			
41	Проверить на оценку, мальчики — переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Закрепить соединение на снарядах. Учить опорному прыжку мальчики—согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	Техника выполнения мальчики: переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев		
42	Закрепить соединение на снарядах. Учить опорному прыжку мальчики—согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)			
43	Совершенствовать соединение на снарядах. Проверить на оценку мальчики — из вися на подколенках опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом и толчком на низкой жерди брусьев (низкой перекладине). Закрепить технику опорного прыжка.	Техника выполнения мальчики: из вися на подколенках опускание в упор присев ;девочки переворот в упор махом одной и толчком другой		
44	Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Принять на оценку соединение на снарядах: мальчики —на низкой перекладине, девочки на низкой жерди брусьев. Совершенствовать технику опорного прыжка. Провести тренировки в подтягивании— мальчики; в	Техника выполнения соединения из 3-4 элементов		

		поднимании туловища — девочки			
	45	Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Совершенствовать технику опорного прыжка.			
	46	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки — бревно, акробатика, низкая жердь брусьев, опорный прыжок Мальчики — гимнастическая стенка, канат, акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.	Техника выполнения опорного прыжка		
	47	Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа	Поднимание туловища из положения лежа мальчики:25-23-20; девочки —25-20-17		
	48	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно).			
Лыжная подготовка 24 часа					
Лыжная подготовка 24					
4.	49	Рассказать о технике безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме для занятия на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.		
	50	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	Техника выполнения од-новременного одношажного хода		
	51	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.			
	52	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.		

53	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти дистанцию 1 км на время	Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,30 – 6,00 – 7,00; девочки: 6,00 – 6,30 – 7,30		
54	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.			
55	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом	Техника выполнения торможения плугом		
56	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом —	Техника выполнения поворота плугом		
57	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом			
58	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'.	Техника выполнения спусков с поворотами		
59	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 12,00 – 12,30 – 13,30; девочки: 13,00 – 13,30 – 14,30		
60	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы.			
61	Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.			
62	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.			
63	Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по			

		рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.			
	64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время			
	65	Контрольный урок на дистанцию 3 км	Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки: 18,00 – 19,00 – 20,00		
	66	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами.			
	67	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами. Пройти дистанцию до 4 км с переменной скоростью			
	68	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.			
	69	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.			
	70	Ходьба на лыжах (медленно) до 4 км.			
	71	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки на 2 км: 13,00 – 13,30 – 14,30		
	72	Совершенствовать навыки катания с горок.			
Спортивные игры 6 часов					
Волейбол 6					
5.	73	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из усвоенных элементов.			
	74	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам			
	75	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных			

	элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча.			
76	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
77	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Поднимание туловища за 30 с.	Поднимание туловища из положения лежа мальчики:25-23-20; девочки —25-20-17		
78	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
6.	Легкая атлетика 27 часов			
	ОРУ 4. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			
79	Выполнять комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками Инструктаж по ТБ			
80	Делать строевые упражнения перестроение в 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. Проводить прыжки в высоту с разбега 5 — 7 шагов: разучивание, закрепление, совершенствование и расчет места отталкивания			
81	Проводить прыжки в высоту с разбега 5 — 7 шагов: разучивание, закрепление, совершенствование и расчет места отталкивания			
82	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.			
	Прыжок 2. В высоту, метание малого мяча			
83	Повторить перестроения, пройденные на предыдущих	Техника выполнения прыжка в		

	уроках. Провести низкий старт с преследованием. Провести медленный бег до 4 мин Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	высоту с разбега мальчики – «5» – 125; «4» – 115; «3» – 105; девочки – «5» – 115; «4» – 105; «3» – 95		
84	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			
Спринтерский бег, эстафетный бег 13				
85	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля мяча	Броски и ловля мяча мальчики – «5» – 10; «4» – 7; «3» – 4; девочки – «5» – 10; «4» – 7; «3» – 4		
86	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Бег 30 метров: мальчики – «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» – 5,5; девочки – «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8		
87	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.			
88	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.			
89	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжки через скакалку за 1 мин	Прыжки через скакалки за 1 мин. Мальчики: 115 – 110 – 105; девочки: 130 – 125 – 115		
90	Преодоление л/а полосы препятствий. Спортивные игры.			
91	Закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.	Бег 60 метров: мальчики – «5» – 8,8; «4» – 9,7; «3» – 10,5; девочки – «5» – 9,7; «4» – 10,2; «3» – 10,7		
92	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.			
93	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.			

94	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений			
95	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении.			
96	Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений			
97	Совершенствовать технику метания на дальность с трех шагов разбега. Провести 2—3 раза встречную эстафету с этапом до 20 м.			
Метание мяча, прыжки в длину 6				
98	Оценить освоение техники прыжка в длину с разбега. Провести 2—3 раза встречную эстафету с этапом до 20 м. После отдыха и разбора ошибок провести медленный бег по принципу «Километры здоровья»	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: мальчики -«5» - 410; «4» -370;«3» - 310; девочки - «5» - 360; «4» - 310; «3» - 260		
99	Провести упражнения в движении по кругу. Оценить освоение техники метания с разбега. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 42– 37 - 28; девочки 27 - 21- 17		
100	Провести упражнения в движении по кругу. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 8 мин.			
101	Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 2000 м на время.	Мальчики: «5» - 10,00; «4» - 10,40; «3» - 11,40; девочки - «5» - 11,00 «4»- 12,40; «3»- 13,50		
102	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места. Подведение итогов года.	Прыжок в длину с места: мальчики- 200- 190 - 180; девочки – 190-175 -160		