

РЕСПУБЛИКА
ГІАЛГІАЙЧЕ



РЕСПУБЛИКА
ИНГУШЕТИЯ

ГАОУ «Лицей-центр одаренных детей «Олимп»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по НМР

Албагачиева А.А. _____

« » _____ 2023

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора

А-М.Б.Аушев _____

« » _____ 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 8 класса основного общего
образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Китиев Ахмед Мухарбекович
учитель физической культуры

с.п. Яндаре 2023

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувирка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая

деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и

спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

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 учащимися и сравнивать с заданным образом, 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 учащимися, 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; 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);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	edsoo.ru
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	edsoo.ru
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	0	edsoo.ru
Итого по разделу		3			

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1	0	0	edsoo.ru
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	0	edsoo.ru
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	edsoo.ru
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	edsoo.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	edsoo.ru
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	2	0	0	edsoo.ru
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	2	0	0	edsoo.ru
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	2	0	0	edsoo.ru
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	2	0	0	edsoo.ru
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	0	0	edsoo.ru
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	0	0	edsoo.ru
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	2	0	0	edsoo.ru
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	2	0	0	edsoo.ru
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	0	0	edsoo.ru
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2	0	0	edsoo.ru
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	0	0	edsoo.ru
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	0	0	edsoo.ru
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	3	0	0	edsoo.ru
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	3	0	0	edsoo.ru
3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	3	0	0	edsoo.ru
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	3	0	0	edsoo.ru
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3	0	0	edsoo.ru
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3	0	0	edsoo.ru
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3	0	0	edsoo.ru
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	3	0	0	edsoo.ru
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	3	0	0	edsoo.ru

3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол
Итого по разделу	
Раздел 4. СПОРТ	
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	

Поурочное планирование 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
2.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
3.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
4.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;

5.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
6.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
7.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
8.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
9.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
10.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
11.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
12.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
13.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
14.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;

15.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
16.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
17.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
18.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
19.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
20.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
21.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
22.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
23.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
24.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
25.	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;

26.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
27.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
28.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
29.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
30.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
31.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
32.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
33.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
34.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
35.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
36.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;

37.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
38.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
39.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
40.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
41.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
42.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
43.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
44.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
45.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
46.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
47.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;

48.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
49.	ВОЛЕЙБОЛ. Стойки и передвижения: Бег: а) обычный; б) приставными шагами в сторону; в) спиной вперед; г) бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
50.	Передача мяча двумя руками сверху. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: Передача мяча на различные расстояния: 1 м, 3 м и т.д.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
51.	Передача мяча двумя руками сверху. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: Передача мяча на различные расстояния: 1 м, 3 м и т.д.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
52.	Передача мяча двумя руками сверху: Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену. Выполнить верхнюю передачу над собой с перемещением различными способами	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
53.	Передача мяча двумя руками сверху: Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену. Выполнить верхнюю передачу над собой с перемещением различными способами	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
54.	Передача мяча двумя руками сверху: Выполнить верхнюю передачу от игрока к игроку. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;

55.	Передача мяча двумя руками сверху: Выполнить верхнюю передачу от игрока к игроку. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
56.	Прием мяча двумя руками снизу: 1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки, учитель (тренер) давит на предплечья. 2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
57.	Прием мяча двумя руками снизу: 1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки, учитель (тренер) давит на предплечья. 2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
58.	Прием мяча двумя руками снизу: 1. С точного броска учителя вернуть мяч с нижней передачи. 2. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
59.	Прием мяча двумя руками снизу: 1. С точного броска учителя вернуть мяч с нижней передачи. 2. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
60.	Прием мяча двумя руками снизу: Двукратное и многократное выполнение нижней передачи: а) над собой; б) в стену.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
61.	Прием мяча двумя руками снизу: Двукратное и многократное выполнение нижней передачи: а) над собой; б) в стену.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;

62.	Учебная игра	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
63.	БАСКЕТБОЛ ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
64.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
65.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
66.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
67.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. игра.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
68.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
69.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
70.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
71.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
72.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;

73.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
74.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
75.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
76.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
77.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
78.	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
79.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
80.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
81.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
82.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;

83.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
84.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
85.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
86.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
87.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
88.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
89.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
90.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
91.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
92.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;

93.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
94.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в.	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
95.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
96.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
97.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
98.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
99.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
100.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
101.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;

102.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс	1	0	0	Практическая работа; Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

