



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АСТРАХАНСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ДЕВИАНТНЫМ (ОБЩЕСТВЕННО-ОПАСНЫМ) ПОВЕДЕНИЕМ
ЗАКРЫТОГО ТИПА»
(ФГБПОУ «Астраханское СУВУ»)

«Рассмотрено» Руководитель МО <i>Стол</i> /Столыпина Г.В./ Протокол № <u>2</u> от « <u>15</u> » <u>09</u> 20 <u>16</u> г.	«Согласовано» Зам.директора по УПР <i>И.В.</i> /Алехина И.В./ « <u>15</u> » <u>09</u> 20 <u>16</u> г.	«Утверждаю» Директор Астраханского СУВУ <i>В.Ю.</i> /Митячкин В.Ю./ Приказ № <u>104</u> от « <u>15</u> » <u>09</u> 20 <u>16</u> г.
--	---	--



Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс 8

Профиль: базовый

Всего часов на изучение программы 105

Количество часов в неделю 3

2016 - 2017 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, рабочей программы Матвеева А.П. «Физическая культура» 5-9 классы.

Программа для 8 класса рассчитана на 105 часов.

Концепция программы – удовлетворение личной потребности в двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение приобретает формирование физически здоровой, социально активной, конкурентоспособной и гармонически развитой личности, способной к самореализации.

Цель программы: является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Основные принципы:

- Научная обоснованность содержания;
- Доступность;
- Строгая индивидуализация нагрузки;
- Системность знаний и умений;
- Прикладная направленность;
- Принцип интеграции знаний;
- Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций.

Планируемый результат – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	1
2.	Легкая атлетика	53
3.	Гимнастика с основами акробатики	15
4.	Спортивные игры	36
5.	Всего	105

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Знания о физической культуре (1 час)

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Обучение технике спринтерского бега. Повторение техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств. Развитие скоростно-силовых способностей.

2. Легкая атлетика (53 часов)

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Упражнения общей физической подготовки.

3. Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев. Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в

темпе прыжок вверх с поворотом на 360° .

Гимнастическая комбинация на перекладине: из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед . Опорный прыжок через гимнастического коня .

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической

4. Спортивные игры (36 часов)

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
 - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
 - способы закаливания организма.

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Матвеев А. П. Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений, - М.: «Просвещение», 2008 г.
2. Матвеев А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы., - М.: «Просвещение», 2012 г.
3. Научно-теоретический журнал « Теория и практика физической культуры».

Календарно – тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма контроля	Д/З	Дата
Знания о физической культуре 1 час								
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Т/б на занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура и спорт в современном обществе.	1	Вводный урок.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно - ориентированное), их цели и формы организации. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования и правила ТБ на уроках физической культуры; на уроках лёгкой атлетики.	Фронтальный опрос.	Ходьба в среднем и быстром темпе до 5 км.	
Легкая атлетика 26 час.								
2 3.	Совершенствование техники в беговых упражнениях Стартовый разгон.	2	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). Развитие скоростных способностей.	Уметь продемонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося.	Комплекс упр. утренней зарядки.	
4 5.	Спринтерский бег. Низкий старт.	2	Совершенствование ЗУН.	Составление индивидуального комплекса упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробега небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз) метров.	Уметь продемонстрировать технику низкого старта и выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуал. особенностей физического развития и	Фронтальный опрос.	Комплекс №1 для формирования правильной осанки	

					полового созревания.			
6 7.	Эстафетный бег. Эстафеты.	2	Совершенство с выполнением пройденного материала.	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Фронтальный опрос.	Комплек с №1	
8.	Развитие скоростных способностей.	1	Учетный	Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров Бег 60 метров – на результат.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Контрольный срез.	Комплек с №1	
9 10.	Развитие скоростной выносливости.	2	Учетный	Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Тестовый контроль.	Комплек с №1	
11.	Совершенствование техники в метании малого мяча с разбега на дальность и в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенство с ование ЗУН.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров в коридоре 5 - 6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося.	Комплек с №1	
12.	Метание мяча на	1	Комбинирова	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь демонстрировать	Качественны	Комплек	

	дальность.		нный.	скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	финальное усилие.	й критерий оценки уровня достижения обучающегося.	с упр. для развития гибкости	
13.	Метание мяча на дальность.	1	Совершенство в ЗУН.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность в коридор.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Фронтальный опрос.	Комплекс №2	
14 15	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки: в длину с разбега способом «прогнувшись» и в высоту способом «перешагивание»	2	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний.	Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Знать характеристику адаптивной физической культуры как системы оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления.	Контрольный срез.	Комплекс №2	

16.	Прыжок в длину с разбега.	1	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Отталкивание. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося.	Комплекс №2	
17.	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование ЗУН	Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося.	Комплекс №2	
18 - 19	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Развитие выносливости.	2	Комбинированный.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Фронтальный опрос.	Комплекс с физкультур минуток	
20.	Развитие силовой выносливости.	1	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	Комплексы дыхательной гимнастики. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м	Тестовый контроль.	Комплекс №3	
21 22	Кроссовый бег (бег по пересечённой местности с преодолением препятствий). Преодоление препятствий.	2	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Тестовый контроль.	Комплекс №3	
23 24	Равномерный бег.	2	Совершенствование ЗУН.	Комплексы дыхательной гимнастики. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Равномерный бег – 10 минут. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Тестовый контроль.	Комплекс №3	
25.	Гладкий бег.	1	Ознакомление с новым	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени.	Уметь демонстрировать	Тестовый контроль.	Комплекс №4	

			материалом, учебное пособие по основам знаний.	Учебная игра.	технику гладкого бега по стадиону.			
26 27	Кроссовая подготовка.	2	Совершенствование ЗУН.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Подвижная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Тестовый контроль.	Комплек с №4	
Спортивные игры 20 час.								
	<i>Баскетбол.</i>							
28 - 29	Т/б на занятиях спортивными играми. Прыжки, приземления, передвижение; остановка.	2	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний.	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. СУ Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Знать технику безопасности на уроках спортивных игр. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (прыжком, перемещения в стойке, остановка).	Фронтальный опрос.	Комплек с №4	
30 31 32	Ловля и передача мяча.	3	Ознакомление с новым материалом.	Комплекс упражнений в движении. СУ. СБУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками: а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Практический опрос.	Комплек с упр. для развития координации движений	
33 34 35	Ведение мяча. Бросок мяча.	3	Комбинированный.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 5. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в движении с изменением направления движения. Ведение с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Игра в баскетбол по	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Фронтальный опрос.	Комплек с №5	

				правилам.				
36 37	Тактика свободного нападения.	2	Комбинированный.	ОРУ с мячом. СУ. Комбинационные действия: нападение быстрым прорывом (2х1). Игра в баскетбол по правилам.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Фронтальный опрос.	Комплекс №5	
38 39	Тактика свободного нападения.	2	Комбинированный.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов при вбрасывании мяча судьёй и с лицевой линии игроком команды и соперником. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол по правилам.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Фронтальный опрос.	Комплекс №5	
40- 41	Защитные действия игроков.	2	Комбинированный.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Ловля мяча – ведение – бросок остановкой в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Личная защита. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Фронтальный опрос.	Комплекс №5	
42 - 43	Защитные действия игроков.	2	Комбинированный.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Личная защита. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Фронтальный опрос.	Комплекс №5	
44 45	Взаимодействие двух игроков.	2	Совершенствование ЗУН.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Фронтальный опрос.	Комплекс №5	
46	Игровые задания.	1	Ознакомление с новым материалом	Правила проведения сам. занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физ. упражнениями. Упр. для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 5 – на осанку. Челн. бег с	Уметь применять в игре защитные действия.	Тестирование по двигательным способностям	Комплекс №5	

				ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Уч. игра				
47.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Двусторонняя учебная игра по правилам.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы	Фронтальный опрос.	Комплек с№5	
Гимнастика с основами акробатики 15 час.								
48 - 49	Т/б на занятиях гимнастикой. Организующие команды и приёмы.	2	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний. Комплекс №6.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. СУ. Комплекс №6 для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Упражнения с внешним сопротивлением.	Знать технику безопасности на уроках физической культуры, гимнастики. Уметь выполнять организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 дроблением и сведением.	Практический опрос.	Комплек с№6	
50 - 51	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения.	2	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний.	Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; её регулирование по объёму, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. СУ. Акробатика: <i>юноши</i> -длинные кувьрки вперёд с разбега (упражнение выполняется слитно по 3-4 кувьрка). Стойка на голове и руках силой из упора присев; <i>девушки</i> -составление индивидуального комплекса упр. из ранее изученного материала. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь выполнять организующие команды и приёмы в колонне; продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Практический опрос.	Комплек с№6	
52 53	Организующие команды и приёмы.	2	Ознакомление с новым материалом,	Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный,	Уметь выполнять организующие команды и приёмы;	Фронтальный опрос.	Комплек с№6	

	Развитие гибкости.		учебное пособие по основам знаний. Совершенствование с выполнением пройденного материала.	поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы). Выполнение строевых команд на месте. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Акробатическое упражнение: прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат назад в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках («мост» из пол. стоя).	демонстрировать комплекс акробатических упражнений.			
54 55 56	Упражнения в висе и упорах.	3	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний. Совершенствование с выполнением пройденного материала.	Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями. ОРУ в движении. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Упражнения на перекладине: <i>юноши</i> – из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание вниз, махом вперед в соскок, прогнувшись; <i>девушки</i> – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание, из виса лежа; соскоки с поворотом.	Уметь демонстрировать комплекс упражнений на перекладине.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося.	Комплекс №6	
57 58	Развитие силовых способностей.	2	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний. Совершенствование с выполнением пройденного материала.	Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине – на результат.	Уметь выполнять подтягивание из виса хватом сверху (юноши), из виса хватом сверху из положения лежа (девушки).	Тестирование по двигательным способностям.	Комплекс №6	
59 60	Развитие координационных	2	Совершенствование с вып.	ОРУ в движении. Челночный бег с кеглями. Дыхательные упражнения. Опорные прыжки	Уметь прыгать через	Тестирование по	Комплекс	

	способностей.		пройденного материала.	через гимнастического козла: прыжок, согнув ноги (мальчики); прыжок ноги врозь (девочки). Страховка. Самостраховка.	гимнастического козла, используя самостраховку.	двигательным способностям	дыхательной гимнастики.	
61-62	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний.	ОРУ на внимание, СУ. Специальные беговые упражнения. Лазанье по канату в два приёма (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх- вниз, горизонтально и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Соскок с приземлением в определённое место.	Уметь выполнять лазанье по канату и по гимнастической стенке.	Тестирование по двигательным способностям	Комплекс №7	
Спортивные игры. 16 час.								
	<i>Волейбол.</i>							
63-64	Т/б на занятиях спортивными играми. Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Изучение нового материала.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.	Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Фронтальный опрос.	Комплекс №7	
65-66-67	Развитие кондиционных способностей. Прием и передача мяча.	3	Комбинированный.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения. Игра в волейбол по правилам.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Фронтальный опрос.	Комплекс №7	
68	Развитие	3		ОРУ на внимание. Специальные беговые	Уметь играть в	Фронтальный	Комплек	

69 70	кондиционных способностей. Прием и передача мяча.		Комбинированный.	упражнения. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра в волейбол по правилам.	волейбол по правилам, выполнять технические приёмы.	опрос.	с№7	
71 72 73	Развитие координационных способностей. Нападающий удар (н /у).	3	Комбинированный.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол по правилам.	Уметь демонстрировать технику выполнения заданий.	Фронтальный опрос.	Комплекс №8	
74 75	Развитие координационных способностей.	2	Комбинированный.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра в волейбол по правилам.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять технические приёмы	Фронтальный опрос.	Комплек с№8	
76 77 78	Развитие кондиционных способностей, логики. Тактика игры.	3	Комбинированный.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Двусторонняя учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические и тактические приёмы	Фронтальный опрос.	Комплек с№8	
Легкая атлетика 27 часов								
79- 80	Т/б на занятиях лёгкой атлетикой. Преодоление препятствий.	2	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Подвижная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Фронтальный опрос.	Комплек с№8	
81 82	Гладкий равномерный бег. Развитие выносливости.	2	Комбинированный.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спорт. игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Фронтальный опрос.	Комплек с№8	
83	Развитие	2		Правила организации мест занятий	Уметь	Фронтальный	Комплек	

84	кондиционных способностей. Переменный бег.		Комбинированный.	оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	демонстрировать физические кондиции.	опрос.	с№8	
85 86	Развитие кондиционных способностей. Кроссовая подготовка.	2	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Фронтальный опрос.	Комплек с№8	
87	Развитие силовой выносливости.	1	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м.	Контрольный срез.	Комплек с гимнастики для глаз.	
88	Развитие силовой выносливости.	1	Комбинированный.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени.	Уметь демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Фронтальный опрос.	Комплек с№9	
89 90 91	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	3	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	Комплек ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать технику стартового разгона в беге на короткие дистанции.	Фронтальный опрос.	Комплек с№9	
92 93	Высокий старт.	2	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	ОРУ в движении. Специальные упражнения. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта.	Фронтальный опрос.	Комплек с№9	
94 95	Финальное усилие. Эстафеты.	2	Комбинированный.	ОРУ в движении. Специальные упражнения. Специальные беговые упражнения: бег скрестным шагом правым и левым боком. Бег с	Уметь демонстрировать финальное усилие в	Фронтальный опрос.	Комплек с№9	

				ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры с мячом.	эстафетном беге.			
96	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения: бег с захлестом голени, бег на прямых ногах. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. Подвижные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Контрольный срез.	Комплек с№9	
97	Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Развитие скоростной выносливости.	1	Комбинированный.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подводящие упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра по правилам.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скор.выносливость); выполнять повороты при беге на средние и длинные дистанции.	Фронтальный опрос.	Комплек с№9	
98 99	Метание малого мяча по движущейся мишени.	2	Ознакомление с новым материалом.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СБУ Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу) в коридоре 5 -6 метров. Сп/ игры.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Фронтальный опрос.	Комплек с№10	
100	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комбинированный.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонт и верт цели (1x1) с расст. 6 – 8 м.	Уметь выполнять двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования.	Фронтальный опрос.	Комплек с№10	
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность.	1	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание тен. мяча с 4 – 5 шагов разбега на дал.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Тестирование по двигательным способностям	Комплек с№10	

102 103	Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»	2	Комбинированный.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные бег/у. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы рукой, головой. Пр в длину с места – на результат. Пр через препятствие (с 5 -7 бег шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с места.	Фронтальный опрос.	Комплекс №10	
104	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Приставные шаги левым и правым боком. Упражнения для профилактики плоскостопия. Прыжки в длину с разбега на результат.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега.	Контрольный срез.	Комплекс №10	
105	Развитие кондиционных способностей.	1	Совершенствование с вып пройденного мт.	ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Подведение итогов учебного года. Игры по выбору детей.	Уметь применять полученные ЗУН в повседневной жизни	Фронтальный опрос.	Комплекс №10	

