

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4» города Сосновоборска

СОГЛАСОВАНО:

Методическим Советом
МАОУ СОШ № 4 г. Сосновоборска
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.
Председатель
_____ Л.В. Жмурова

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 4
г. Сосновоборска
_____ Л.М. Пестова
приказ № 01-13-156 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физической культуре»

для 8 класса

на 2023 - 2024 учебный год

Разработал:

Катренко Н.В.,
учитель физической культуры
Супрун Н.В.,
учитель физической культуры
Иванов Н.А.,
учитель физической культуры
Сизых А.А.,
учитель физической культуры

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО
Протокол №_1 от 31.08.2023 г.
Руководитель
Катренко Н.В.

г. Сосновоборск
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 8 класс разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (в ред. приказа от 29.12.2014 №1644);
- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (Примерная ООП ООО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Основной образовательной программы основного общего образования (5-9 классы), (согласована управляющим советом протокол № 1 от 23.08.2016 и утверждена директором ЧОУ «Православная гимназия преподобного Сергия Радонежского» приказ № 53 от 25.08.2016)
- Авторской программы по предмету «Физическая культура» 8-9 классы Лях В.И., Зданевич А. А. М: Просвещение, 2012 г.
- Рабочая программа учебного предмета физическая культура обеспечена: Учебник. Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразовательных организаций, под ред. В.И. Ляха, М: Просвещение, 2017 .

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ошибках во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;

- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;

- измерять частоту сердечных сокращений, оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений:

- ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ошибках.

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

Метапредметные результаты:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;
- находить источники информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение для решения задач физической культуры и спорта;
- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме,
- излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять ее с использованием современных технологий;
- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;
- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;
- определять направленность и эффективность физических упражнений для расширения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормализовать показатели нагрузки.

Личностные результаты:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач;
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать комплексные решения моральных проблем;
- проявлять осознанный выбор направления физкультурной деятельности, обеспечивающий лично и социально значимое саморазвитие и самообразование;
- формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;
- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;
- проявлять ответственность и деятельную активность в поддержании ценностей здорового и

безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов физическом совершенстве.

Содержание учебного предмета.

8 класс (68 часов – 2 часа в неделю)

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел 1. «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)

Соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

Физическая культура и олимпийское движение в современной России.

Техника безопасности во время занятий физической культурой.

Дыхание во время выполнения физических упражнений.

Питание и питьевой режим. Двигательный режим.

Влияние занятий физкультурой на вредные привычки.

Режим дня школьника

Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Основные причины травматизма Виды легкой атлетики

Основные требования к одежде и обуви

Значение ЗОЖ для здоровья человека

Мир Олимпийских игр

Требования к температурному режиму

Понятия об обморожении

Профилактика простуды

Поведение в экстремальных ситуациях

Раздел 2: «Способы двигательной деятельности» (в течении года) – содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Раздел включает в себя следующие темы:

Организация досуга средствами физической культуры.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений).

Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, (выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток).

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой» (самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью).

Раздел 3: «Физическое совершенствование» (68 ч.)

ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья.

Раздел включает в себя ряд основных тем:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)

Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекал назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекал назад в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*)-, стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (18 ч.)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; бег на короткие и длинные дистанции; метание мяча в цель и на дальность

Беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения

Кроссовая подготовка (5 ч.) Содействовать развитию общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.

Спортивные игры (29 ч.)

Баскетбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой); броски мяча (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); техника защиты (вырывание и выбивание мяча); тактика игры (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам).

Волейбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, через сетку); подача (нижняя прямая подача); нападающий удар (после подбрасывания мяча партнёром); тактика игры (позиционное нападение без изменения позиций, свободное нападение); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам).

Футбол: овладение техникой передвижений футболиста, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом, тактические действия в нападении и защите, учебная игра футбол.

Тематическое распределение часов

№ п/п	название тем	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Лёгкая атлетика	18
2	Гимнастика с элементами акробатики	16
3	Спортивные игры	29
4	Кроссовая подготовка	5
Итого		68

Тематическое планирование рабочей программы учебного предмета физическая культура (ФГОС ООО) 8 класс, 68 часов

№	Тема урока	Дата		Основные виды деятельности	Виды контроля
		План	Факт		
Легкая атлетика- 14 часов					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Основные требования к одежде и обуви. Значение ЗОЖ для здоровья человека			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).	Вводный Фронтальный опрос.

2.	ОРУ в движении. Строевая подготовка. Техника бега с высокого и низкого старта.			<p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м с высокого старта.; равномерный “6-ти минутный бег. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры. <i>Развитие скоростных способностей.</i> Прыжок в длину с места.. Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания.</p> <p>Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Развитие координационных способностей.</i> Упражнения на осанку.</p> <p>Обучение метанию мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. <i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; бег 1 км. 400 м, бег 30 м., 60 м. Комплексы ОРУ, в движении, с мячами, со</p>	Текущий
3.	Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м-учет.				Учетный
4.	Комплекс О.Р.У. Бег 60м – учет. Подвижные игры на развитие выносливости.				Учетный
5.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно- силовых качеств.				Текущий
6.	Прыжок в длину с места-учет. Развитие скоростно-силовых качеств..				Учетный
7.	Специально беговые упражнения легкоатлета.				Текущий
8.	Комплекс О.Р.У. Бег 1 км – учет.				Учетный
9.	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Прыжки на скакалке. Эстафеты.				Текущий
10.	Развитие скоростных качеств. Прыжки на скакалке за 1 мин- учет. Челночный бег 3x10., 4*9 м.				Учетный
11.	Комплекс О.Р.У. Челночный бег 3x10., 4*9 м.				Текущий
12.	Техника метания мяча на дальность-учет. Развитие скоростных качеств.				Учетный
13.	Техника метания мяча в цель- учет. Эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.				Учетный
14.	Комплекс ОРУ. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Техника передачи эстафетной палочки.				Учетный

				скакалками. Круговая тренировка. Спец. Бег. упр. легкоатлет ; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).	
Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов;					
15.	ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Упражнения на развитие правильной осанки. Строевая подготовка. Развитие силовых качеств.			Гимнастика (значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности.	Вводный Фронтальный опрос
16.	Строевая подготовка. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Развитие прыгучести.			Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. <i>Развитие координационных способностей</i>	Текущий
17.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Прыжки на скакалке.			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Текущий
18.	Комплексы ОРУ на развитие правильной осанки. Строевая подготовка. Эстафеты.			Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Текущий
19.	Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). - учет. Прыжки на скакалке.			Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Учетный
20.	Техника выполнения кувырка вперед и назад. Группировка. Развитие скоростно - силовых качеств.			Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений	Текущий
21.	Техника выполнения упр. стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя (девочки). Прыжки на скакалке- учет			Координировать движения в акробатических и гимнастических	Учетный

22.	ОРУ на развитие гибкости. Техника выполнения упр. стойка на лопатках «Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя (девочки). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.			упражнениях. Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений. Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений.	Учетный
23.	ОРУ на развитие равновесия. Разучивание акробатической комбинации на технику исполнения			Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	Текущий
24.	Выполнения акробатической комбинации на технику исполнения. Подвижные игры. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).			<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	Текущий
25.	ОРУ на развитие гибкости. Выполнение акробатической комбинации на технику исполнения			Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений	Учетный
26.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения сидя – учет. Эстафеты.				Учетный
27.	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.			Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	Учетный
28.	ОРУ на развитие правильной осанки. Развитие- скоростно-силовых качеств.			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Текущий
29.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя. ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты.			Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Текущий
30.	Наклоны вперед из положения стоя.- учет. Развитие координационных способностей.				Учетный.
Волейбол- 11 часов.					

31.	ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники передвижений в игре волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед..			Инструктаж по техники безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	Вводный Фронтальный опрос
32.	Тестирование физических качеств.			Специальные беговые упражнения.	Текущий
33.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря			Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, др.), передачи в парах, тройках. Эстафеты, игровые упражнения. Руководствоваться правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывать и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладевать элементарными умениями в ловле.	Учетный
34.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря				Текущий
35.	Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-4м. Эстафеты с мячами.				Текущий
36.	Закрепление техники нижней прямой подачи с расстояния 5-6 м. Совершенствование игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.				Учетный
37.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.				Учетный
38.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей в цель и на дальность				Текущий
39.	Освоение техники прямого нападающего удара. Игровые задания.				Текущий
40.	Закрепление техники прямого нападающего удара. Развитие скоростно-силовых качеств.				Учетный
41.	Нападающий удар после подбрасывания партнером Игровые задания .Совершенствование игры и				Текущий

	игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.			дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	
Баскетбол- 13 часов.					
42.	ПТБ на занятиях баскетболом. Вводный урок. Комплекс ОРУ. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.			Инструктаж по техники безопасности на уроках по баскетболу. Основные правила игры.	Вводный Фронтальный опрос
43.	Передвижения в баскетболе. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты			Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении с обводкой стоек, с изменением направления.	Текущий
44.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.				Текущий
45.	Строевая подготовка. ОРУ с мячами. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден. Учебная игра.			Бросок двумя руками от груди.	Учетный
46.	ОРУ в движении. Выбивание мяча. Техника индивидуальной защиты. Броски с различной дистанции.			Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами. Игра: «Гонка мячей по кругу» Техника игровых действий и приёмов.	Текущий
47.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря			Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Учетный
48.	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря				Текущий
49.	Остановка двумя шагами и прыжком. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра.			Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Учетный
50.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Прыжки через				Тактика защиты.

	скакалку. Штрафные броски. Учебная игра.			Тактика нападения. Передачи в парах, тройках, по кругу, со сменой мест и направления..	
51.	ОРУ с мячами. Комбинация «защитник- нападающий». Штрафные броски. Учебная игра.			Комбинация «защитник-нападающий»- на месте, в движение, под кольцом; после передачи мяча игроком.	Учетный.
52.	Комплекс ОРУ. Быстрый прорыв 2×1..Броски со средней дистанции. Учебная игра.				Текущий
53.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря			Взаимодействие с соперником	Текущий
54.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря			Взаимодействие с соперником	Текущий
Футбол – 6 часов.					
55.	ПТБ на уроках по футболу. Правила игры в футбол.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек			Инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре на занятиях футболом. Правила игры в футбол.	Вводный Фронтальный опрос.
56.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.			Комплекс О.Р.У., Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	Текущий
57.	Освоение техники ведения мяча (ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости движения). Учебная игра по упрощенным правилам.			Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений.	Учетный
58.	Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Осваивать тактику игры футбол.	Учетный
59.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения Учебная игра по упрощенным правилам.			Техника игровых действий и приёмов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Текущий

60.	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Совершенствование физических способностей Учебная игра по упрощенным правилам.			совместной игровой деятельности. Овладевать элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол	Учетный
Кроссовая подготовка – 5 часов.					
61.	ПТБ на занятиях по кроссовой подготовке.ОРУ. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями. Игра «Перестрелка»			Инструктаж по техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. <i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме	Вводный Фронтальный опрос
62.	Круговая тренировка. Кросс 1000м. – учет. Игра «Перестрелка»			умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой	Учетный
63.	ОРУ. Кросс до 17 минут, бег с препятствиями			интенсивностью, с ускорениями; бег на	Учетный
64.	Развитие выносливости. Бег 2000 м. (без учета время). Подвижные игры.			дистанцию до 400 м; бег до 17 мин в чередовании с ходьбой, бег 2 км, бег по	Текущий
65.	Чередование бега с ходьбой, до 15 мин. Подвижные игры.			пересеченной местности	Текущий
Легкая атлетика- 3 часа.					
66.	ПТБ на занятиях по легкой атлетике. Передача эстафетной палочки. Эстафеты Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки			Передача эстафетной палочки. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры.	Текущий
67.	Прыжки через скакалку. Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря			<i>Развитие скоростных способностей.</i> Техника спринтерского бега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Учетный
68.	Тестирование физических качеств. Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря			Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учетный