|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**«Новоатьяловская средняя общеобразовательная школа»**ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ruОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена**на методическом советепротокол от «29» октября 2015г.№3 | **Принята**на педагогическом советепротокол от «30» октября 2015г. №3 | **Утверждена**Директор ОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Исхакова Ф.Ф.приказ от «05» ноября 2015г. № 98 -од |

 |

.

 **Рабочая программа**

 **« Физическая культура»**

для 8 класса

( основное общее образование)

 **Составитель рабочей программы: Рахимов Махтум Маскутович, учитель физической культуры высшей квалификационной категории**

2015г.

**Календарно-тематическое планирование для 8 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Тема раздела | Кол-во часов |  Тема урока | Элементы содержания | Дата | Виды деятельности | Коррекция |
| **1 четверть -24часа** |
|  | **Легкая атлетика-10 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек**.** Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин. | 2.09 | Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Положение низкого старта, пробегать с ускорением до 60 м. |  |
| 2 |  | 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.  | 3.09 | Бег с низкого старта, пробегать с ускорением до 70-80 м. Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств |  |
| 3 |  | 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег |  Закрепить низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин.Подготовка и сдача норм ГТО.(5 ступень) | 4.09 | Бег с низкого старта, пробегать с ускорением до 30 м. Эстафетный бег |  |
| 4 |  | 1 | Олимпийские игры в древности и современности. | Олимпийские игры в древности и современности Закрепить эстафетный бег. Низкий старт с преследованием. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин. Подготовка и сдача норм ГТО. | 7.09 | История ОИ. Бег с низкого старта Эстафетный бег.  |  |
| 5 | .  | 1 | Прыжок в длину с разбега, | Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м. Подготовка и сдача норм ГТО. | 8.09 | Бег 60 м с максимальной скоростью. Прыжки и эстафетный бег. |  |
| 6 |  | 1 | Прыжок в длину с разбега,метание малого мяча | Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м. | 9.09 | Разминка. Бег на выносливость. Прыжки и метание. |  |
| 7 |  | 1 | Отечественные и зарубежные спортсмены на олимпийских играх | Отечественные и зарубежные спортсмены на олимпийских играх Закрепить технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин | 14.09 | Разминка. История ОИ. Беговые упражнения. Прыжки и метания, передача эстафеты. |   |
| 8 |  | 1 | Метание малого мяча. | Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.  | 15.09 | Разминка. Бег на выносливость. Метание и прыжки.  |  |
| 9 |  | 1 | Метание малого мяча | Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. Подготовка и сдача норм ГТО. | 16.09 | Метать мяч на дальность.Бег на выносливость. |  |
| 10 |  | 1 | Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном | Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м. Подготовка и сдача норм ГТО. | 21.09 | Разминка, прыжки, бег на выносливость, игра |  |
|  | **Спортивные игры 14 часов** **Баскетбол-7 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  | 1 | Передача двумя руками отгруди, броски одной и двумя руками с места | Понятия: ГТО, БГТО, ВФСК.История возникновения и развития. Нормативные документы. Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Закрепить технику передачи мяча двумя руками от груди на месте | 22.09 | Познавательная деятельность. Игра. |  |
| 12 |  | 1 | Элементы техники |  Правила поведения техника безопасности во время занятий спортивными играми.(упражнениями**)** Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.Закрепить технику передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  | 23.09 | Инструктаж, упр. с мячом- ведение, передачи, взаимодействие игроков |  |
| 13 |  | 1 | Элементы техники | Закрепить технику бросков одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 28.09 |  упр. с мячом- ведение, передачи, взаимодействие игроков |  |
| 14 |  | 1 | Взаимодействие игроков в нападении и защите | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.  | 29.09 | Упр. с мячом, взаимодействие игроков. |  |
| 15 |  | 1 | Взаимодействие 3х игроков | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | 30.09 | Упр. с мячом, взаимодействие игроков |  |
| 16 |  | 1 | Технику штрафного броска. | Совершенствовать технику штрафного броска.Ловля, передача, броски. | 5.10 | Упр. с мячом- Ловля, передача, броски. |  |
| 17 |  | 1 | Взаимодействие игроков в нападении | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | 6.10 | Упр. с мячом, взаимодействие игроков |  |
|  | **Волейбол-7 часов**  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  | 1 | Передачи и прием мяча сверху и снизу. | Современные и традиционные оздоровительные системы. Техника безопасности во время занятий спортивными играми.Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол» Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. | 7.10 | Инструктаж, упр. с мячом- передачи, взаимодействие игроков,Игра. |  |
| 19 |  | 1 | Техника приёма мяча двумя руками снизу | Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.  | 12.10 | , упр. с мячом- передачи, взаимодействие игроков,Игра. |  |
| 20 |  | 1 | Основные этапы развития развитие физической культуры в России | Основные этапы развития развитие физической культуры в России. Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху. | 13.10 | Передачи мяча сверху и снизу. Теория. |  |
| 21 |  | 1 | Нижняя прямая подача | Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча. | 14.10 | Выполнить технику нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча. |  |
| 22 |  | 1 | Нижняя прямая подача, приёма мяча снизу | Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. | 19.10 | Разминка. Передачи мяча сверху и снизу. подача |  |
| 23 |  | 1 | Техника пройденных элементов волейбола.  | Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | 20.10 | . Выполнить технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании |  |
| 24 |  | 1 |  Техника пройденных элементов волейбола.  | Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | 21.10 | Выполнить технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. |  |
|  **2 четверть- 24 часов** |  | 1 |
| 25 |  | 1 | Элементы техники волейбола | Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе».Элементы релаксация аутотренинга. (общие представления) | 9.11 | Выполнить технику пройденных элементов волейбола. Игра. |  |
| 26 |  | 1 | Элементы техники волейбола | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Подготовка и сдача норм ГТО. | 10.11 | Выполнить подтягивание, игра «Картошка».Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. |  |
| 27 |  | 1 | Элементы техники волейбола | Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. | 11.11 | Выполнить подтягивание, игра «Картошка». |  |
|  | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ- 18 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  | 1 | Акробатика . кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок, два кувырка вперед слитно . | Развитие физических качеств, способы закаливания организма, составление комплексов упражнений утренней корригирующей гимнастики. Активный отдых и профилактика вредных привычек. | 16.11 | Развитие физических качеств, способы закаливания организма, составление комплексов упражнений утренней корригирующей гимнастики. Активный отдых и профилактика вредных привычек. |  |
| 29 |  | 1 | Элементы акробатики. | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Совершенствовать технику кувырков вперед и назад. | 17.11 | Техника безопасности. Строевые упражнения. техника кувырков вперед и назад. |  |
| 30 |  | 1 | Техника лазанья по канату в три приема. | Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств. Совершенствовать технику лазанья по канату в три приема. | 18.11 | Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств. техника лазанья по канату в три приема. |  |
| 31 |  | 1 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | Совершенствовать технику кувырка назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. | 23.11 | техника кувырка назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок, два кувырка вперед слитно . |  |
| 32 |  | 1 | Висы и упоры. | Совершенствовать технику упражнений на брусьях: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. | 24.11 | техника упражнений на брусьях: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев , из упора на н\ж опускание вперед в вис присев . |  |
| 33 |  | 1 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. | 25.11 | Стойка на голове и руках , мост и поворот в упор стоя на одном колене. |  |
| 34 |  | 1 | Лазанье по канату | Наблюдение за своим индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью**.**Лазанье по канату | 30.11 | Наблюдение за своим индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.Лазанье по канату |  |
| 35 |  | 1 | Упражнения на брусьях. | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д) | 1.12 | Подъем махом назад в сед ноги врозь. из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж  |  |
| 36 |  | 1 | Акробатические упражнения | Совершенствовать технику акробатические упражнения. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. комплексы для глаз. | 2.12 | Элементы акробатических упражнения |  |
| 37 |  | 1 |  Опорный прыжок | Совершенствовать технику опорного прыжка: согнув ноги через козла(м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) через коня. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. комплексы для глаз. | 7.12 | Опорный прыжок: согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90о |  |
| 38 |  | 1 | Акробатические упражнения | Техника выполнения акробатической комбинацииКомплексы утренней и дыхательной гимнастики. комплексы для глаз. | 8.12 | Акробатическая комбинацияКомплексы гимнастики для глаз. |  |
| 39 |  | 1 | Опорный прыжок | Совершенствовать технику опорного прыжка: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата. | 9.12 | Опорный прыжок: согнув ноги ; прыжок боком с поворотом на 90о  |  |
| 40 |  | 1 | Лазание по канату, упражнения в равновесии | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата. | 14.12 | Лазание по канату, упражнения в равновесии |  |
| 41 |  | 1 | Опорный прыжок. | Гимнастическая полоса препятствий. Техника опорного прыжка - учет. Подтягивание, поднимание туловища. | 15.12 | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. |  |
| 42 |  | 1 | Лазание по канату | Оценить технику лазания по канату изученным способом. Игры на внимание. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. | 16.12 | Лазание по канату изученным способом.Игры на внимание. |  |
| 43 |  | 1 | Акробатическое соединение | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. | 21.12 | Длинный кувырок вперёд, кувырок назад в полушпагат. |  |
| 44 |  | 1 | Акробатическое соединение | Совершенствовать технику акробатического соединения из 3-4 элементов. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания | 22.12 | Соединение из 3-4 элементов.Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. |  |
| 45 |  | 1 | Гимнастическая полоса препятствий | Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.Подготовка и сдача норм ГТО. | 23.12 | Подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. |  |
|  | **ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ-3 часа** |  |  |  |  |  |  |
| 46 |  | 1 | Стойки и передвижение в стойке Освобождение от захватов. | Совершенствовать технику упражнений в равновесии. Стойки и передвижение в стойке.Техника безопасности во время занятий гимнастикой, освобождение от захватов  | 28.12 | Техника безопасности во время занятий борьбой.Упражнения в равновесии. Стойки и передвижение в стойке |  |
| 47 |  | 1 | Элементыединоборства, упражнений в равновесии | Основные этапы развития физической культуры в России.Совершенствовать технику упражнений в равновесии; освобождение от захватов  | 29.12 | Основные этапы развития физической культуры в России.Упражнения в равновесии. Освобождение от захватов |  |
| 48 |  | 1 | Упражнения в равновесии, Элементыединоборства | Оценить технику упражнений в равновесии; элементов единоборств Кураш. Элементыединоборства и национальных видов спорта. | 30.12 | Упражнения в равновесии. Элементы единоборства Элементы техники национальных видов спорта. |  |
|  **3 четверть-31** |
|  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 25 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 49 |  | 1 | Попеременный двухшажный ход | **Водные процедуры. Правила и дозировка.**Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 11.01 | Приемы закаливания.Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. |  |
| 50 |  | 1 | Попеременный двухшажный ход | Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками | 12.01 | Скользящий шаг без палок и с палками |  |
| 51 |  | 1 | Попеременный двухшажный ход | Совершенствовать технику попеременного двухшажного ход | 13.01 | Попеременный двухшажный ход |  |
| 52 |  | 1 | Повороты переступанием в движении | Совершенствовать технику поворотов переступанием в движении. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО). | 18.01 | Повороты переступанием в движении |  |
| 53 |  | 1 | Подъем в гору скользящим шагом | Совершенствовать технику подъема в гору скользящим шагом | 19.01 | Подъем в гору скользящим шагом |  |
| 54 |  | 1 | Одновременный одношажный ход | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 20.01 | Одновременный одношажный ход |  |
| 55 |  | 1 | Одновременный одношажный ход | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 25.01 | Одновременный одношажный ход |  |
| 56 |  | 1 | Подъем «полуелочкой»Коньковый ход | Совершенствовать технику подъема «полуелочкой» и конькового хода | 26.01 | Подъем «полуелочкой»Коньковый ход |  |
| 57 |  | 1 | Техника торможения и поворота упором  | Повторить технику торможения и поворота упором Дистанция 5 кмСовершенствовать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы | 27.01 | торможения и поворот упором Дистанция 5 кмСовершенствовать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы |  |
| 58 |  | 1 | Техника преодоления бугров и впадин | Совершенствовать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы | 1.02 | технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы |  |
| 59 |  | 1 | Коньковый ход | Спуски и повороты. Коньковый ход.  | 2.02 | Спуски и повороты. Коньковый ход.  |  |
| 60 |  | 1 | Торможение и поворот упором | Прохождение дистанции до 5кмТорможение и поворот упором. | 3.03 | Прохождение дистанции до 5кмТорможение и поворот упором. |  |
| 61 |  | 1 | Техника одновременного одношажного хода | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. | 8.02 | технику одновременного одношажного хода. Развивать скоростную выносливость. |  |
| 62 |  | 1 | Одновременный одношажный ход | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 9.02 | технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. |  |
| 63 |  | 1 | Техника конькового хода.  | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты |  | Коньковый ход. Эстафеты |  |
| 64 |  | 1 | Техника конькового хода. | Коньковый ход. Эстафеты | 10.02 | Коньковый ход. Эстафеты |  |
| 65 |  | 1 | Преодоление бугров и впадин | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 15.02 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |  |
| 66 |  | 1 | Попеременный двухшажный ход. | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км | 16.02 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. |  |
| 67 |  | 1 | Коньковый ход.  | Коньковый ход.  | 17.02 | Коньковый ход.  |  |
| 68 |  | 1 | Коньковый ход.  |  Коньковый ход.  | 22.02 | Коньковый ход.  |  |
| 69 |  | 1 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 24.02 | Одновременный одношажный ход |  |
| 70 |  | 1 | Торможение и поворот упором  | Торможение и поворот упором  | 25.02 | Торможение и поворот упором  |  |
| 71 |  | 1 | Одновременный одношажный ход | Одновременный одношажный ход | 29.02 | Одновременный одношажный ход |  |
| 72 |  | 1 | Совершенствовать лыжные ходы | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. | 1.03 | Совершенствовать лыжные ходы |  |
| 73 |  | 1 | Коньковый ход. | Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов)(ГТО) | 2.03 | Коньковый ходПрохождение дистанции до 4,5 км |  |
|  | **Элементы единоборств 6 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 74 | .  | 1 | . Стойки и передвижение в стойке. | Элементы единоборств. Разучить технику стоек и передвижений в стойках. Техника безопасности во время занятий | 7.03 | Техника безопасности во время занятий борьбой. Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке.  |  |
| 75 |  | 1 |  Техника стоек и передвижений в стойке |  Знакомство с простейшими приёмами самомассажа.Закрепить технику стоек и передвижений в стойке. Игра «Бой петухов».Простейшие приёмы самомассажа. | 9.03 | Простейшие приёмы самомассажа**.**Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке. |  |
| 76 |  | 1 | Захваты рук и туловища | Разучить технику захватов рук и туловища. Игра «Часовые и разведчики». | 10.03 | Элементы единоборств. Захваты рук и туловища |  |
| 77 |  | 1 | Закрепить технику стоек и передвижений в стойке. Захваты рук и туловища | Закрепить технику захватов рук и туловища. Упражнения по овладению приемами страховки. Игра «Выталкивание из круга» | 14.03 | Захваты рук и туловища. Игра «Выталкивание из круга». Элементы техники национальных видов спорта. |  |
| 78 |  | 1 | Борьба за выгодное положение | Разучить приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет». | 15.03 | Борьба за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет»  |  |
| 79 |  | 1 | Борьба за выгодное положение | Элементы единоборств. Игра «Перетягивание в парах» Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. | 16.03 | Игра «Перетягивание в парах». Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. |  |
|  | **Футбол 6 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 80 |  | 1 | .Стойки и перемещения футболиста | Этапы развития физической культуры в России. Выдающиеся успехи отечественных **спортсменов.**Совершенствовать технику Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону. Техника безопасности во время игры по футболу. | 21.03 | Техника безопасности во время игры по футболу.Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону .Теория. |  |
| 81 |  | 1 | Удары по катящемуся мячу | Совершенствовать технику выполнения ударов по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма | 22.03 | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёмаИгра головой. |  |
| 82 |  | 1 | Ведение мяча, отбор мяча. | Совершенствовать технику выполнения ведения мяча, отбор мяча | 4.04 |  Ведение мяча, отбор мяча. Использование корпуса. |  |
| 83 |  | 1 | Комбинации из основных элементов игры в футбол | Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.Совершенствовать технику выполнения Комбинаций из основных элементов игры в футболУчебная игра в футбол. | 5.04 | Теория. Совершенствовать технику выполнения Комбинаций из основных элементов игры в футболУчебная игра в футбол. |  |
| 84 |  | 1 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Двусторонняя игра в футбол | 6.04 | Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. |  |
| 85 |  | 1 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | 11.04 | Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. |  |
|  | **Волейбол 6 часов**  |  |  |  |  |  |  |
| 86 |  | 1 | Техника передачи и приема мяча. | Совершенствовать технику передач мяча во встречных колоннах. Совершенствовать технику приема мяча снизу после подачи. Техника безопасности во время игры по волейболу | 12.04 | Техника безопасности во время игры по волейболу.Передачи мяча во встречных колоннах.Прием мяча снизу после подачи. |  |
| 87 |  | 1 | Прямой нападающий удар | Правила соревнований по волейболу.Совершенствовать технику Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 13.04 | Правила соревнований по волейболу.Прямой нападающий удар при встречных передачах. |  |
| 88 |  | 1 | Нижняя прямая подача | Совершенствовать технику нижней прямой подачи в заданную часть площадки. | 18.04 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. |  |
| 89 |  | 1 | передачи через сетку | Совершенствовать технику верхней и нижней передач через сетку в парах. | 19.04 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. |  |
| 90 |  | 1 | Игра по упрощенным правилам. | Игра в нападении в зоне 3Игра по упрощенным правилам.Учебная игра в волейбол. | 20.04 | Игра в нападении в зоне 3Игра по упрощенным правилам.Учебная игра в волейбол. |  |
| 91 |  | 1 | Игра по упрощенным правилам. | Учебная игра в волейбол. | 25.04 | Учебная игра в волейбол. |  |
|  | **Легкая атлетика** 11 часов  |  |  |  |  |  |  |
| 92 |  | 1 | Спринтерский бег.прыжок в длину с разбега. | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям.Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 26.04 | Теория. .низкий старт |  |
| 93 |  | 1 | Спринтерский бег.прыжок в длину с разбега. | Бег 30 м, 100м.Медленный бег 6мин. | 27.04 | Бег 30 м, 100м.Медленный бег 6мин. |  |
| 94 |  | 1 | Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 7мин | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 3.05 | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. |  |
| 95 |  | 1 | Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 7мин | Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 4.05 | Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. |  |
| 96 |  | 1 | Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 7мин | Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов)ГТО. | 5.05 | Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. |  |
| 97 |  | 1 | Совершенствовать технику упражнений в парах | Совершенствовать технику упражнений в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. | 10.05 | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м. |  |
| 98 |  | 1 |  Технику метания мяча | Совершенствовать технику метания мяча на дальность с 4-5 шагов.Медленный бег 6мин. | 11.05 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.Медленный бег 6мин. |  |
| 99 |  | 1 | Учёт по прыжкам в длину с разбега | Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. | 12.05 | Прыжки в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. |  |
| 100 |  | 1 | Бег на длинные дистанции. | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов)ГТО. | 16.05 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). |  |
| 101 |  | 1 | Эстафеты с предметами | Эстафеты с предметами.Закаливание. | 17.05 | Эстафеты с предметами |  |
| 102 |  | 1 | Эстафеты с предметами. Тесты. | Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год. Основы туристкой подготовки. | 18.05 | Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Выдержки из стандарта основного общего образования** | **№ уроков** |
| **Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.**  | **1** |
| **Олимпийские игры в древности и современности.**  | **4** |
| **Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.** | **7** |
| **Правила поведенияи техника безопасности во время занятий спортивными играми.(упражнениями).**  | **12** |
| **Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.**  | **18** |
| **Основные этапы развития физической культуры в России.**  | **20** |
| **Элементы релаксация, аутотренинга. (общие представления).** | **25** |
|  **Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.** | **27** |
|  **Развитие физических качеств, способы закаливания организма, составление комплексов упражнений утренней корригирующей гимнастики. Активный отдых и профилактика вредных привычек.** | **28** |
| **Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.**  | **30** |
| **Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.** | **34** |
|  **Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.** **комплексы для глаз.**  | **38** |
| **Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.** | **44** |
| **Элементы единоборства и национальных видов спорта**. | **48** |
| **Приемы закаливания.**  | **49** |
| **Простейшие приёмы самомассажа.** | **75** |
| **Этапы развития физической культуры в России.** **Выдающиеся успехи отечественных спортсменов.** | **80** |