Утверждено приказом от 31.08.2022 № 66-5

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мошинская средняя школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 8 класса
Срок реализации – 2022-2023 учебный год

Ревенко Николай Владимирович,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

Пояснительная записка

Программа составлена на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования, внесенной в реестр образовательных программ, утвержденной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1 – 11 классов», - В. И. Лях, А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2011 г.), авторской программы «Рабочая программа по физической культуре, 5-9класс» М.Я. Антрушина (Архангельск:АО ИОО, 2012 г.) всоответствии с федеральными государственными образовательными стандартами основногообщего образования (далее ФГОС ООО) по физической культуре.

Учебник: «Физическая культура», 5-9 классы, автор В.И. Лях,-М.: Просвещение. 2013 год

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается по 2 часа в неделю - 34 учебных недели (68 ч. в год).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура»обеспечивает формирование ***личностных*** универсальных действий:

– основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

– освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

– развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

– освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

– в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

– в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 8 КЛАСС				
№	**Тема урока**	**Задачи**	**Основные средства**	**Домашнее задание**
I четверть (18 час.)1. Легкая атлетика — 8 час. 2. Баскетбол — 10 час.				
1.	*ТС — ИОТ*— 065 Выполнение контрольных тестов	1. Техника безопасности на уроках физической культуры 2. Проверка физической подготовленности учащихся	Сдача нормативов прыжков в длину с места и в подтягивании на высокой перекладине (мальчики) и поднимании туловища (девочки)	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
2.	*ТС — ИОТ*—018 Низкий старт и стартовый разбег	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики 2. Ознакомить с техникой низкого старта 3. Учить рациональному приземлению при прыжках в длину 4. Развивать скоростные качества	Многократное повторение команд «На старт!» и «Внимание!»; прыжки в длину с места, выбрасывая ноги как можно дальше вперед за отметку в прыжковой яме; пробегание отрезков 50-60 м с максимальной скоростью	Упражнения для развития силовых качеств
3.	Рациональное приземление при прыжках в длину	1. Совершенствовать технику приземления при прыжках в длину 2. Повторить технику метания малого мяча с семи шагов разбега 3. Совершенствовать низкий старт и стартовый разбег 4. Развивать скоростно-силовые качества	Пробежки с низкого старта без команды и по команде; с небольшого разбега прыжок в длину, выбрасывая ноги как можно дольше вперед; метание малого мяча с семи шагов разбега; пробегание коротких отрезков (50 м) с максимальной скоростью	Игровые упражнения на свежем воздухе
4.	Метание малого мяча с разбега	1. Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега 2. Повторить рациональное приземление при прыжках в длину 3. Развивать скоростную выносливость	Метание малого мяча с семи шагов (девочки) и полного (мальчики) разбега; с небольшого разбега прыжок в длину, выбрасывая ноги как можно дальше вперед; пробегание отрезков до 100-150 м с максимальной скоростью	Метание малого мяча с разбега
	ТС Техника приземления при прыжках в длину	1. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений 2. Совершенствовать рациональное приземление при прыжках в длину 3. Повторить технику метания малого мяча с разбега 4. Развивать выносливость	Прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом, обращая основное внимание на технику приземления; метание малого мяча с семи шагов разбега; пробегание дистанции до 1,5 км в медленном темпе	Кроссовая подготовка
	Техника метания малого мяча с разбега	1. Совершенствовать метание мяча с семи шагов разбега 2. Повторить технику приземления при прыжках в длину 3. Развивать скоростные качества	Метание малого мяча с разбега, прыжок в длину способом «согнув ноги», обращая основное внимание на технику приземления; многократное пробегание коротких отрезков (до 30-40 м) с максимальной скоростью	Метание малого мяча с разбега
7.	Бег на 60 м на результат	1. Оценка бега на 60 м на результат с низкого старта 2. Повторить технику метания малого мяча с разбега 3. Совершенствовать рациональное приземление при прыжках в длину	Подводящие беговые упражнения; бег на 60 м на результат; метание малого мяча с разбега, прыжок в длину способом «согнув ноги», обращая основное внимание на технику приземления	Кроссовая подготовка
8.	ТС Бег на 2000 м на результат	1. Тактика преодоления кроссовой дистанции 2. Оценка бега на 2000 м на результат 3. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в футбол	Специальные беговые упражнения; бег на 2000 м на результат, развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в футбол	Игровые упражнения на свежем воздухе

9.	*ТС — ИОТ*—021 Остановки в баскетболе шагом и прыжком	1. Техника безопасности на уроках спортивных игр 2. Разучить остановки шагом и прыжком 3. Ознакомить с техникой поворотов с мячом вперед и назад 4. Повторить штрафной бросок	Остановки в баскетболе (выполняются при беге в легком темпе, без мяча, по сигналу) шагом и прыжком; повороты на месте вперед и назад в баскетболе без мяча, стоя на правой и левой ноге; штрафной бросок двумя руками от груди	Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса
10.	Повороты с мячом на месте вперед и назад	1. Разучить повороты на месте вперед и назад с мячом 2. Совершенствовать остановки в баскетболе шагом и прыжком 3. Совершенствовать штрафной бросок 4. Ознакомить с техникой броска мяча в движении	Повороты в баскетболе на месте вперед и назад с мячом, стоя на правой и левой ноге; остановки в баскетболе (при ведении легким бегом) шагом и прыжком; штрафной бросок двумя руками от головы; бросок мяча в кольцо после ведения и остановки (шагом, либо прыжком)	Упражнения на развитие прыгучести
11.	Штрафной бросок в баскетболе	1. Повторить технику штрафного броска 2. Совершенствовать остановки шагом и прыжком 3. Разучить бросок мяча в кольцо после ведения и остановки	Штрафной бросок одной рукой от плеча; остановки в баскетболе (при ведении в среднем темпе) шагом и прыжком; бросок мяча в кольцо двумя руками от груди или головы после ведения и остановки шагом, либо прыжком	Упражнения для развития силы
12.	ТС Бросок мяча в кольцо в движении	1. В чем заключаются признаки утомления и переутомления 2. Совершенствовать бросок мяча в кольцо в движении 3. Повторить повороты на месте в баскетболе 4. Совершенствовать передачу мяча в движении в парах	Повороты на месте вперед и назад в баскетболе с мячом, стоя на правой и левой ноге; передача мяча в движении в парах двумя руками от груди и одной рукой от плеча; бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча или головы после ведения и остановки шагом, либо прыжком	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
13.	Остановки в баскетболе шагом и прыжком	1. Оценить технику остановки в баскетболе шагом и прыжком 2. Совершенствовать штрафной бросок 3. Разучить передачу мяча в движении в парах 4. Повторить бросок мяча в кольцо в движении	Выполнение на оценку остановок в баскетболе шагом и прыжком после ведения; передача мяча в движении в парах двумя руками от головы и удобным способом с отскоком от пола; штрафной бросок удобным способом; бросок мяча в кольцо удобным способом после ведения и остановки шагом, либо прыжком	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса
14.	Повороты на месте с мячом в баскетболе	1. Совершенствовать повороты на месте с мячом в баскетболе 2. Повторить передачу мяча в движении в парах 3. Совершенствовать технику броска мяча в кольцо в движении	Повороты на месте в баскетболе вперед и назад с мячом; передача мяча в движении в парах двумя руками от груди и головы, одной рукой от плеча с отскоком от пола; бросок мяча в кольцо удобным способом после ведения и остановки шагом, либо прыжком со средней дистанции	Упражнения для развития прыгучести (прыжки через короткую скакалку)
15.	Штрафной бросок в баскетболе	1. Оценка выполнения штрафного броска на количество попаданий 2. Совершенствовать передачу мяча в движении в парах 3. Повторить бросок мяча в кольцо в движении	Выполнение на оценку штрафного броска удобным способом на количество попаданий; передача мяча в движении в парах двумя руками от груди и одной рукой от плеча; бросок мяча в кольцо удобным способом после ведения и остановки шагом, либо прыжком	Упражнение для развития мышц брюшного пресса
16	ТС Бросок мяча в кольцо в движении	1. Меры предупреждения утомления и переутомления 2. Оценить технику броска мяча в кольцо 3. Совершенствовать передачу мяча в движении в парах	Выполнение на оценку броска мяча в движении удобным способом после ведения и остановки шагом, либо прыжком со средней дистанции; передача мяча в движении в парах двумя руками от головы и с отскоком от пола удобным способом	Упражнения для развития гибкости

17.	Передача мяча в движении в парах	1. Оценить передачу мяча в движении в парах 2. Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры в баскетбол	Выполнение на оценку передачи мяча в движении в парах двумя руками от головы и с отскоком от пола удобным способом; совершенствовать ранее разученные элементы и приемы баскетбола во время учебной игры	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
18.	ТС Учебная игра в баскетбол	1. Самоконтроль с применением антропометрических измерений 2. Совершенствовать тактические действия в нападении	Совершенствование ранее разученных элементов и приемов баскетбола (ведение, передачи, броски), тактических действий во время учебной игры	Задание на каникулы
II четверть (14 час.). 1. Гимнастика — 14 час.				
19.	ТС —ИОТ— 017 Кувырок вперед и назад	1. Техника безопасности на уроках гимнастики 2. Ознакомить с кувырком назад в упор стоя ноги врозь (мальчики) 3. Совершенствовать кувырки вперед и назад (девочки) 4. Разучитькомплекс утренней гимнастики	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь на наклонной плоскости и с помощью (мальчики); кувырок вперед, кувырок назад, два кувырка слитно — кувырок вперед — ноги скрестно, поворот кругом в упоре присев, кувырок назад (девочки)	Комплекс утренней гимнастики без предмета
20.	Длинный кувырок (мальчики); кувырок назад (девочки)	1. Совершенствовать кувырки вперед и назад 2. Разучить кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики) 3. Повторить «мост» из положения лежа (девочки) 4. Ознакомить с техникой длинного кувырка (мальчики)	Кувырки вперед и назад (несколько кувырков подряд) — (мальчики); заканчивая кувырок назад, развести ноги, не сгибая их в коленях (мальчики); схема длинного кувырка с места (мальчики); кувырки вперед и назад слитно с поворотом (девочки); «мост» из положения лежа самостоятельно (девочки)	Упражнения для развития гибкости
21.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики); «мост» из положения лежа (девочки)	1. Совершенствовать кувырки вперед и назад 2. Разучить длинный кувырок вперед (мальчики) 3. Разучить поворот с «моста» в упор стоя на одном колене (девочки)	Кувырки вперед и назад в темпе (подряд несколько кувырков); кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики); из полуприседа, руки назад — длинный кувырок (мальчики); кувырки вперед и назад слитно с поворотом (девочки); из «моста» из положения лежа — поворот в упор стоя на одном колене с помощью (девочки)	Упражнение для развития мышц брюшного пресса
22.	Стойка на голове (мальчики); «мост» с поворотом кругом (девочки)	1. Оценка выполнения кувырка вперед и назад в темпе (мальчики) и кувырка вперед и назад слитно с поворотом (девочки) 2. Совершенствовать длинный кувырок (мальчики) и поворот кругом из «моста» (девочки) 3. Ознакомить со стойкой на голове (мальчики)	Выполнение на оценку нескольких кувырков подряд вперед и назад (мальчики) и кувырков вперед и назад слитно с поворотом (девочки); кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики); длинный кувырок вперед, обращая основное внимание на фазу полета (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики); из «моста» — поворот в упор стоя на одном колене (девочки)	Подтягивание на высокой (мальчики) и низкой в висе лежа (девочки) перекладине
23.	ТС Упражнения на перекладине (мальчики) и брусьях (девочки)	1. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений 2. Оценка выполнения кувырка назад в упор стоя ноги врозь (мальчики) и поворота кругом с «моста» (девочки) 3. Совершенствовать длинный кувырок вперед и стойку на голове (мальчики) 4. Ознакомить с упражнениями на низкой перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки)	Выполнение на оценку кувырка назад в упор стоя ноги врозь (мальчики) и из «моста» поворота в упор стоя на одном колене (девочки); длинный кувырок вперед с места (мальчики); стойка на голове прогнувшись с помощью (мальчики); на перекладине — из виса на подколенках, через стойку на руках, опускание в упор присев (мальчики); из виса присев на нижней перекладине одной и толчком другой — подъем переворотом в упор на верхнюю жердь — схема движений (девочки)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

2 4.	Упражнения на брусьях	1. Оценка выполнения длинного кувырка (мальчики) 2. Повторить стойку на голове (мальчики) 3. Разучить упражнения на перекладине (мальчики) 4. Разучить упражнения на брусьях	Выполнение на оценку техники длинного кувырка с места (мальчики); стойка на голове, прогнувшись самостоятельно (мальчики); на перекладине — из виса на подколенниках — через стойку на руках — опускание в упор присев (мальчики); на брусьях — из упора на руках согнувшись — подъем в сед ноги врозь — схема движений (мальчики); на брусьях — подъем переворотом на верхнюю жердь с помощью (девочки)	Упражнения для развития гибкости
2 5.	Упражнения на перекладине (мальчики) и брусьях	1. Оценка выполнения стойки на голове (мальчики) 2. Повторить упражнения на перекладине (мальчики) 3. Совершенствовать упражнения на брусьях 4. Ознакомить с упражнениями на бревне (девочки)	Выполнение на оценку стойки на голове прогнувшись (мальчики); на перекладине: из виса на подколенках — через стойку на руках — опускание в упор присев (мальчики); на брусьях: из упора на руках согнувшись — подъем в сед ноги врозь с помощью (мальчики) и подъем переворотом на верхнюю жердь (девочки); упражнения на бревне — ознакомить (девочки)	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса
2 6.	Упражнения на перекладине (мальчики) и бревне (девочки)	1. Виды медицинских групп (основная, подготовительная, специальная) 2. Оценка выполнения упражнений на перекладине (мальчики)и брусьях (девочки) 3. Совершенствовать упражнения на брусьях (мальчики) 4. Разучить упражнения на бревне (девочки)	Выполнение на оценку упражнений на перекладине: из виса на подколенках — через стойку на руках — спускание в упор присев (мальчики) и подъема переворотом на верхнюю жердь на брусьях (девочки): из упора на руках согнувшись — подъем в сед ноги врозь самостоятельно (мальчики); упражнения на бревне (девочки)	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса
2 7.	Упражнения на брусьях (мальчики) и бревне (девочки)	1. Разучить комплекс упражнений для утренней зарядки 2. Оценка выполнения упражнений на брусьях (мальчики) 3. Совершенствовать упражнения на бревне (девочки) 4. Повторить опорный прыжок «согнув ноги» (мальчики)	Комплекс упражнений утренней гимнастики с предметами; выполнение на оценку подъема в сед ноги врозь из упора на руках согнувшись на брусьях (мальчики); опорный прыжок «согнув ноги» через коня и козла в ширину (мальчики); упражнения на бревне (девочки)	Комплекс утренней гимнастики с предметами
2 8.	Опорные прыжки «согнув ноги» (мальчики)и «ноги врозь»(девочки)	1. Разучить опорный прыжок «согнув ноги» через козла в ширину 2. Повторить опорный прыжок «ноги врозь»(девочки) 3. Совершенствовать упражнения на бревне	Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину по фазам (мальчики); упражнения на бревне — комбинация в целом (девочки); опорный прыжок через козла в длину «ноги врозь» с помощью (девочки); лазание по канату на скорость и заданное время (мальчики)	Упражнения для развития гибкости
2 9.	Упражнения на бревне	1. Оценка выполнения упражнений на бревне (девочки) 2. Совершенствовать опорные прыжки «согнув ноги» (мальчики) и «ноги врозь» (девочки) 3. Развивать скоростно-силовые качества с помощью лазания по канату	Выполнение на оценку комбинации упражнений на бревне (девочки); опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину с помощью и самостоятельно (мальчики); опорный прыжок «ноги врозь» через козла в длину с помощью и самостоятельно (девочки); лазание по канату на скорость и без помощи ног (мальчики)	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса
30.	ТС Опорные прыжки «согнув ноги» и «ноги врозь»	1. Дозирование физической нагрузки, учитывая медицинскую группу учащихся 2. Совершенствовать опорные прыжки «согнув ноги» и «ноги врозь» через козла в длину 3. Развивать скоростно-силовые качества	Опорные прыжки через козла в длину способом «согнув ноги» (мальчики) и «ноги врозь» (девочки) самостоятельно со страховкой; лазание по канату на скорость и без помощи ног (мальчики); лазание под бревном (девочки)	Подтягивание на перекладине (мальчики); поднимание туловища (девочки)

31.	Опорные прыжки «согнув ноги» и «ноги врозь»	1. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики 2. Оценка выполнения опорных прыжков «согнув ноги» (мальчики) и «ноги врозь» (девочки) 3. Ознакомить с гимнастической полосой препятствий	Комплекс упражнений для утренней гимнастики с отягощениями; выполнение на оценку опорных прыжков через козла в длину «согнув ноги» (мальчики) и «ноги врозь» (девочки); правила преодоления гимнастической полосы препятствий	Комплекс утренней гимнастики с отягощениями
32.	ТС Гимнастическая полоса препятствий	1. Умение составить свой комплекс утренней гимнастики 2. Развитие двигательных качеств при преодолении гимнастической полосы препятствий	Преодоление гимнастической полосы препятствий, включающую в себя акробатические упражнения на снарядах, лазание по канату, опорные прыжки	Задание на каникулы — лыжная подготовка
Шчетверть (20 час.)1. Лыжная подготовка — 12 час. 2. Региональный компонент (лыжная подготовка) — 8 час.				
33-34.	*ТС — ИОТ*—019 Одновременный двухшажный ход. Подъем ступающим шагом	1. Подготовка лыж к соревнованиям (мази, парафины) 2. Оценить технику подъема ступающим шагом 3. Повторить технику торможения «плугом» 4. Развивать координацию движений	Выполнение на оценку техники подъема ступающим шагом (пологий подъем); чередование скольжения спуска и торможения «плугом»; прохождение дистанции до 6 км в невысоком темпе, используя ранее разученные лыжные хода	Торможение «плугом» т (; гу •л г. v W.
35-36.	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход	1. Совершенствовать одновременный двухшажный ход 2. Повторить технику подъема ступающим шагом 3. Ознакомить с техникой передвижения попеременным четырехшажным ходом	На равнине — передвижение одновременным двухшажным ходом; преодоление склона наискось ступающим шагом; попеременный четырехшажный ход — на равнине — схема движений	Подъем в гору ступающим шагом
37-38.	ТС Попеременный четырехшажный ход. Подъем в гору ступающим шагом	1. Навыки и умения самостоятельных занятий лыжной подготовкой 2. Разучить технику попеременного четы- рехшажного хода 3. Ознакомить с техникой подъема скользящим шагом 4. Развивать скоростные качества	Передвижение попеременным четырехшажным ходом, обращая основное внимание на согласованность работы рук и ног; подъем скользящим шагом (пологий подъем) — схема движений; прохождение небольших отрезков с максимальной скоростью, используя ранее разученные лыжные ходы	Подъем скользящим шагом
39-40.	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход	1. Совершенствовать одновременный двухшажный ход 2. Повторить технику попеременного четырехшажного хода 3. Разучить технику подъема скользящим шагом 4. Развивать выносливость	Попеременный четырехшажный ход, обращая внимание на координацию движений; подъем скользящим шагом (пологий подъем); прохождение дистанции до 4 км в среднем темпе, используя одновременный 2шажный ход	Прохождение дистанции по слабопересеченной местности до 8 км
41-42.	ТС Подъем ступающим шагом. Торможение «плугом»	1. Оценить технику подъема скользящим шагом 2. Ознакомить с техникой поворота при спуске «плугом» 3. Развивать скоростные качества	Выполнение на оценку техники подъема скользящим шагом ; последовательные повороты «плугом» вправо и влево при спуске с небольшого уклона; прохождение небольших отрезков с максимальной скоростью	Прохождение дистанции в невысоком темпе до 8 км
43-44.	Подъем скользящим шагом, поворот при спуске «плугом»	1. Судейство соревнований по лыжным гонкам 2. Оценить технику попеременного четы- рехшажного хода 3. Совершенствовать одновременный двухшажный ход 4. Развивать выносливость	Выполнение на оценку техники попеременного четырехшажного хода; на равнине — одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции до 6 км по среднепересеченной местности, используя ранее разученные лыжные ходы	Ранее разученные спуски и подъемы
45-46.	РК ТС Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход	1. Оценка прохождения дистанции 3 км на результат 2. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости во время подвижных игр и эстафет на лыжах 3. Развивать координацию движений	Прохождение дистанции 3 км на результат; развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости во время подвижных игр и эстафет на лыжах	Прохождение дистанции до 8 км в среднем темпе

47-48.	РК Прохождение дистанции 3 км на результат	1. Оценить технику торможения «плугом» 2. Развивать скоростные качества при прохождении дистанции по среднепересеченной местности	Выполнение на оценку техники торможения «плугом»; прохождение дистанции до 8 км по среднепересеченной местности с ускорением на отдельных отрезках	Ранее изученные спуски, подъемы, повороты при спусках
49-50.	РКТорможение «плугом». Прохождение дистанции до 8 км	1. Правила хранения лыжного инвентаря во время зимнего сезона и в межсезонье 2. Оценить технику поворота при спуске «плугом» 3. Развивать выносливость	Выполнение на оценку техники поворота при спуске «плугом»; развивать выносливость при прохождении дистанции до 8 км, используя ранее разученные лыжные ходы	Задание на каникулы
51-52.	РК. ТС. Поворот при спуске «плугом». Прохождение дистанции до 8 км	1.		
IV четверть (16 час.)1. Легкая атлетика — 11 час. 2. Баскетбол — 5 час.				
53.	ТС — ИОТ— 018 Предтолчковые шаги разбега при прыжках в высоту	1. Совершенствовать технику предтолчковых шагов разбега при прыжках в высоту 2. Совершенствовать прыжки в высоту способом «перешагивания» в целом 3. Развивать прыгучесть с помощью специальных прыжковых упражнений	Специальные прыжковые упражнения (подскоки, прыжки через барьеры, прыжки на повышенную опору); прыжок в высоту способом «перешагивания» в целом, обращая основное внимание на технику предтолчковых шагов разбега	Прыжки через короткую скакалку
54.	Техника прыжка в высоту в целом	Оценить технику предтолчковых шагов разбега при прыжках в высоту 2.Оценка выполнения прыжка в высоту на результат 3. Развивать прыгучесть	Специальные прыжковые упражнения; выполнение на оценку техники предтолчковых шагов разбега; прыжок в высоту способом «перешагивания» на результат	Упражнения на развитие прыгучести
55.	Прыжок в высоту способом «перешагивания» на результат	1. Техника безопасности на уроках спортивных игр 2. Разучить передачу мяча при встречном движении в парах 3. Ознакомить с техникой вырывания и выбивания мяча 4. Совершенствовать бросок мяча в движении 5. Повторить штрафной бросок в баскетболе	Передача мяча двумя руками от груди при встречном движении в парах и легким бегом; штрафной бросок удобным способом; вырывание и выбивание мяча в различных положениях; бросок мяча в движении — после ведения и остановки шагом или прыжком двумя руками от груди и головы со средней дистанции	Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса
56.	ТС — МОТ—021 Штрафной бросок в баскетболе	1. Разучить выбивание и вырывание мяча 2. Совершенствовать передачу мяча при встречном движении 3. Повторить бросок мяча в кольцо в движении	Передача мяча одной рукой от плеча при встречном движении в парах легким бегом; вырывание и выбивание мяча после различных поворотов и передвижений; бросок мяча в движении — после ведения и остановки шагом или прыжком одной рукой от плеча и головы	Упражнения на развитие гибкости
57	Вырывание и выбивание мяча	1. Общие требования безопасности при проведении занятий 2. Оценить технику передачи мяча при встречном движении в парах 3. Повторить штрафной бросок 4. Совершенствовать бросок мяча в кольцо в движении	Выполнение на оценку передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча при встречном движении в парах; штрафной бросок удобным способом; бросок мяча в движении — после ведения и остановки или прыжком удобным способом	Упражнения для развития прыгучести
58.	ТС Передача мяча при встречном движении	1. Оценить технику броска мяча в кольцо в движении 2. Повторить вырывание и выбивание мяча 3. Совершенствовать штрафной бросок в баскетболе	Выполнение на оценку броска мяча в кольцо в движении — после ведения и остановки шагом или прыжком удобным способом со средней дистанции; выбивание и вырывание мяча после передвижений; штрафной бросок удобным способом	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса

59.	Бросок мяча в кольцо в движении	1. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе 2. Совершенствовать ранее разученные элементы и приемы во время учебной игры в баскетбол 2. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствовать ранее разученные элементы и приемы баскетбола, скоростно-силовые качества, координацию движений, тактическую подготовку во время учебной игры	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса
60.	ТС Учебная игра в баскетбол	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики 2. Повторить технику метания малого мяча с разбега 3. Совершенствовать способы рационального приземления при прыжках в длину	Метание малого мяча с семи шагов (девочки) и полного (мальчики) разбега; прыжок в длину с небольшого разбега, выбрасывая ноги как можно дальше вперед, за отметку в прыжковой яме	Метание малого мяча на дальность с разбега
61.	*ТС ~ИОТ*— 018 Метание малого мяча с семи шагов разбега	1. Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом 2. Повторить технику метания мяча с разбега 3. Развивать скоростные качества	Метание малого мяча с разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом, обращая основное внимание на технику приземления; пробега- ние коротких отрезков с максимальной скоростью	Упражнения на развитие скоростных качеств
62.	Техника прыжка в длину в целом	1. Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега 2. Повторить технику прыжка в длину в целом 3. Развитие скоростных качеств	Метание малого мяча с семи шагов (девочки) и полного (мальчики) разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом; пробегание коротких отрезков (до 50 м) с максимальной скоростью	Специальные беговые упражнения
63.	Метание малого мяча с разбега в целом	1. Оценка бега на 60 м на результат 2. Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» 3. Повторить технику метания малого мяча с разбега	Бег на 60 м на результат; метание малого мяча с семи шагов (девочки) и полного (мальчики) разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом	Специальные прыжковые упражнения
64.	Бег на 60 м на результат	1. Оценка прыжка в длину способом «согнув ноги» на результат 2. Совершенствовать технику метания мяча с разбега 3. Развивать выносливость	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат; метание малого мяча с разбега в целом; пробегание дистанции до 1,5 км в медленном темпе	Кроссовая подготовка
65.	11рыжок н длину способом «согнув ноги» па результат	1. Для чего нужны закаливающие процедуры 2. Оценка метания малого мяча с разбега на результат 3. Развивать выносливость, используя продолжительный бег	Метание малого мяча с разбега на результат; специальные беговые упражнения; пробегание дистанции до 1,5 км в среднем темпе	Кроссовая подготовка
66.	Метание малого мяча на результат	1. Особенности организации и проведения закаливающих процедур. Оценка бега на 2000 м на результат. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в футбол	Специальные беговые упражнения; бег на 2000 м на результат; совершенствование ранее разученных элементов и приемов во время учебной игры в футбол	Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе
67.	ТС Бег на 2000 м на результат	1. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями во время летних каникул. 2. Проверить физическую подготовленность учащихся 3. Дать индивидуальные задания и рекомендации учащимся на летние каникулы	Беседа о правилах поведения на воде и при выполнении физических упражнений самостоятельно летом; сдача нормативов при прыжках в длину с места и в подтягивании на перекладине (мальчики) и поднимании туловища (девочки); подвести итоги учебного года	Индивидуальные задания и рекомендации учащимся на летние каникулы
68.	ТС Выполнение контрольных тестов			