

**Частное общеобразовательное учреждение  
«ГИМНАЗИЯ СТЕРХ»**

Принята решением  
педагогического совета  
ЧОУ «ГИМНАЗИЯ  
СТЕРХ» протокол № 5  
от 29.08.2017

УТВЕРЖДАЮ  
директор «ГИМНАЗИИ  
СТЕРХ»



2017года

**Рабочая программа учителя  
по предмету «физическая культура»**

**Класс-8**

**Составитель: Корнеев Э.В.**

Учитель физической культуры

Санкт-Петербург 2017-2018г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Учитель, 2011.-171с.);
- Учебного базисного плана ЧОУ «ГИМНАЗИЯ СТЕРХ » на 2017-2018 учебный год

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно используются следующие учебники: Виленский, *М. Я.* Физическая культура. Лях, *В. И.* Физическая культура. 8 кл. : учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, т.к этот вид спорта является приоритетным в школе. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

№ п/п	Вид программного материала	Классы
		VIII
1	<i>Базовая часть</i>	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
2	<i>Вариативная часть</i>	27
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы**

**закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1.Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

### **1.2.Социально-психологические основы.**

. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

### **1.3.Культурно-исторические основы.**

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

#### 1.4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

#### 1.5. Подвижные игры.

##### Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### 1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

#### 1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### 1.8. Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### 2. Демонстрировать.

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки		
	Бег 30м	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
	Бег 60м	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8

Координация	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Силовые	Прыжок в длину с места(см)	190	180	165	175	165	156
	Подтягивание в висе, кол-во раз	10	8	5			
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Выносливость	Бег 1000м, мин. с	4.05	4.35	5.05	4.30	5.00	5.20
	Ходьба на лыжах 2 км, мин. с	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00

**Задачи физического воспитания учащихся 8 классов направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому, развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. У, Э29-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. V: 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки **РФ** от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

**Тематическое планирование 8 класс**

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/З		
1 четверть. Легкая атлетика (12ч)								
	1	2	3	4	5	6		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
2		Совершенствования	Низкий старт (30--40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
3		Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
4		Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
5		Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
6		Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М:«5»-9,3с.; «4»-9,6с;«3»-9,8с Д:«5»-9,5с.; «4»- 9,8с;«3» -	Комплекс 1		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1		

8		Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1		
9		Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1		
10		Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400,380,360 см; д.: 370,340,320 см	Комплекс 1		
11	Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий	Комплекс 1		
12		Комбинированный	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> пробегать дистанцию 1500 (2000) м	М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; Д: 7,30, 8,00, 8,30 мин	Комплекс 1		

Баскетбол(15ч)

13	Баскетбол (15ч)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Комплекс 2		
17		Комбинированный	от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие					
18		Комбинированный						
19		Комбинированный						



20		Комбинированный	ционных способностей	в игре				
21		Комбинированный						
22		Комбинированный						
26		Комбинированный	рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	вилам; выполнять технические действия в игре				
27		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 2		
			2 четверть. Гимнастика (18ч)					
28	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 3		
29		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 3		
30		Совершенствования	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					

31		Совершенство вания	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Ком- плекс 3		
32		Совершенство вания	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
33		Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р.	Ком- плекс 3		
34	Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 3		
35		Совершенство вания	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 3		
36		Совершенство вания			Текущий	Ком- плекс 3		
37		Совершенство вания			Текущий			
38		Совершенство вания						
					Оценка опорного прыжка			

40	Акробатика, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 3		
41		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 3		
42		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 3		
43		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 3		
44		Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
45		Учетный			Выполнение на оценку акробатических элементов	Комплекс 3		
Баскетбол (3ч)								
46	Баскетбол (3ч)	Комбинированный				Комплекс 3		
47		Комбинированный						
48		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		

## 3 четверть. Лыжная подготовка(18ч)

49	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Вводный	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	Знать т/б, значение занятий л/с для здоровья.	Текущий	Комплек с 4		
50	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	Урок совершенствования знаний и умений	Повторение подъемов Одновременный «полуёлочкой», «елочкой». Одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять подъёмы.	Текущий	Комплек с 4		
51	Торможение «плугом», упором	Урок усвоения новых знаний и умений	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	Уметь выполнять торможение.	Текущий	Комплек с 4		
52	Коньковый ход	Урок совершенствования знаний и умений	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее».	Уметь уходить с лыжни в движении.	Текущий	Комплек с 4		
53	Коньковый ход,	Урок совершенствования знаний и умений	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь применять на дистанции изученные ходы.	Текущий	Комплек с 4		
54	Коньковый ход	Урок совершенствования знаний и умений	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.		Текущий	Комплек с 4		

55	Подъемы и спуски	Урок совершенствования знаний и умений	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»		Текущий	Комплекс 4		
56	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	Комбинированный	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью	Текущий	Комплекс 4		
57	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	Комбинированный	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов.	Текущий	Комплекс 4		
58	Одновременный одношажный ход	Комбинированный	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	Уметь показать и объяснить одношажный ход.	Текущий	Комплекс 4		
59	Прохождение дистанции	Урок совершенствования знаний и умений	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	Владеть техникой.	Текущий	Комплекс 4		
60	Повороты переступанием, на месте махом.	Урок совершенствования знаний и умений	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».		Текущий	Комплекс 4		
61	Повороты переступанием, на месте махом.	Урок совершенствования знаний и умений	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	Уметь выполнять повороты переступанием	Текущий	Комплекс 4		

62	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции	Комбинированный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	Уметь преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
63	Повороты переступанием, на месте махом.	Комбинированный	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.		Текущий	Комплекс 4		
64	Прохождение дистанции 4,5 км	Комбинированный	Прохождение дистанции 4,5 км, используя изученные ходы (У).		Текущий	Комплекс 4		
65	Виды лыжного спорта	Урок усвоения новых знаний и умений	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».		Текущий	Комплекс 4		
66	Прохождение дистанции 4,5 км	Комбинированный	Прохождение дистанции 3-4,5 км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс 4		

Волейбол (12 ч)

67	Волейбол (12 ч)	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 5		
68		Совершенствования			Текущий	Комплекс 5		
					Текущий	Комплекс 5		
70		Совершенствования						

71		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 5		
72		Комбинированный						
73		Совершенствования						
74		Совершенствования						
75		Совершенствования						
76		Совершенствования						
77		Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комплекс 5		

78		Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 5			
4 четверть. Волейбол(6ч)									
79	Волейбол (6ч)	С Совершенствования			Текущий				
80		Совершенствования							
81		Совершенствования							
82		Совершенствования							
83		Комбинированный							
84		Совершенствования							
Баскетбол(9ч)									
85		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 6			
86		Комбинированный							
87		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 6			



88		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 6		
89		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Комплекс 6		
90		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3x2, 4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 6		
91		Комбинированный						
92		Комбинированный						
93		Комбинированный						

Легкая атлетика (9 ч)

94	Спринтер-ский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 7		
95		Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 7		
96		Комбинированный						
97		Комбинированный						
98		Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	М«5»-9,3 с.; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с; Д: «5» - 9,5 с; «4»-9,8 с.; «3»-10,0 с.	Комплекс 7		
99	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 7		
100		Комбинированный				Комплекс 7		
101		Комбинированный				Комплекс 7		
102		Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность		Комплекс 7		