|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано:  Заместитель директора по УВР  Боровинская Е. В.  29.08. 2016 г. | Согласовано:  Руководитель ШМО  Мекаева Е. А.  Протокол № 1 от  26.08.2016 г. | Утверждаю:  Директор МАОУ ОСОШ №1  Е.В.Казаринова  Приказ № 130 - ОД  от 30.08.2016 г. |

# **Рабочая программа**

**По физической культуре, 8 класс**

МАОУ Омутинская СОШ №1

102 часа

на 2016 – 2017 учебный год

**Планируемые результаты**

***Личностные результаты***отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. \

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

***Метапредметные результаты*** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе . согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

***Предметные результаты***характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Содержание курса.**

**Знание о физической культуре.**

* **История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.  
        **Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).  
        **Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.  
      **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).  
      Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:  
      развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;  
      развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

* развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;  
        развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;  
        развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование**

* **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
        **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**
* **Гимнастика с основами акробатики.**
* Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
* Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.  
        Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).  
        Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
* Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.  
  лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.  
        Упражнения общей физической подготовки.
* Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).     Упражнения общей физической подготовки.
* **Спортивные игры**
* Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.  
        Упражнения общей физической подготовки.  
        Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.
* Упражнения общей физической подготовки  
        Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.  
        Упражнения общей физической подготовки.  
        **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
* Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.  
        Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).  
        Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
* Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.
* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки).      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
        Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).  
        Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
        Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

* Игра в баскетбол по правилам  
        Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
        Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.
* Упражнения специальной физической и технической подготовки.   
        Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
        **Упражнения культурно-этнической направленности.** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта

ГТО: выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п.п | Наименование раздела программы | Тема урока  (элементы содержания). | Количество  часов всего |
| 1. | Легкая  атлетика.  1. | 1. Вводное занятие. Правила безопасности на уроках л/а.  Строевые упражнения.  Ускорения.ГТО. Прыжки в длину с места. | 18 |
|  | 2. | 2. Строевые упражнения. Повороты на месте. Низкий старт. Ускорения 30- 60м. |  |
|  | 3. | 3. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 30- 60м. |  |
|  | 4. | 4. . Строевые упражнения. Повороты на месте. Высокий старт.  Ускорение 60м.(у). |  |
|  | 5. | 5. О.Р.У. беговые. Бег 5 мин.Метание мяча на дальность. Спортивные игры. |  |
|  | 6. | 6. О.Р.У. беговые.Бег10 м.Метание мяча на дальность. Спортивные игры. |  |
|  | 7. | 7. О.Р.У. беговые. Бег 10 мин.  Метание мяча на дальность.(у) |  |
|  | 8. | 8. О.Р.У. беговые, бег 15 мин. ГТО.Подтягивание. Спортивные игры. |  |
|  | 9. | 9.О.Р.У. Бег 1.5 км  Подтягивание. |  |
|  | 10. | 10.О.Р.У.беговые.  Подтягивание.(у)  Спортивные игры. |  |
|  | 11. | 11.О.Р.У.Бег 15 мин. Многоскоки 8 прыжков.  ГТО.Подтягивание.  Подвижные игры. |  |
|  | 12. | 12.О.Р.У.Бег20 мин.  Многоскоки 8 прыжков |  |
|  | 13. | 13.О.Р.У.Бег 2 км.(у).  Спортивные игры. |  |
|  | 14. | 14. .О.Р.У.беговые,прыжковые.  Челночный бег 4\*9 .  ГТО.Прыжки в длину с места. |  |
|  | 15. | 15. .О.Р.У.беговые,прыжковые.  Челночный бег 4\*9 .  Прыжки в длину с места.(у). |  |
|  | 16. | 16. О.Р.У.беговые,прыжковые.  Челночный бег 4\*9 .  Тройной прыжок.(многоскок). |  |
|  | 17. | 17. О.Р.У.беговые,прыжковые.  Челночный бег 4\*9(у).  Тройнойпрыжок (многоскок). |  |
|  | 18. | 18.О.Р.У беговые.Эстафетный бег.  ГТОПоднимание туловища за 30 сек.Тройнойпрыжок.Спортивные игры. |  |
| 2. | Спорти-  вные игры  (волейбол)  1. | 19.Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.  О.Р.У.беговые, на месте. Ускорения.  Стойка игрока.  Передача мяча сверху.  Перемещение в стойке. | 9 |
|  | 2. | 20. О.Р.У.беговые,наместе.Стойкаигрока.Передача мяча сверху в парах. |  |
|  | 3. | 21. О.Р.У.беговые,наместе.Стойкаигрока.Передача мяча сверху в тройках. Подвижныеигры с элементами волейбола. |  |
|  | 4. | 22. О.Р.У. беговые, на месте.Стойка игрока.  Передача мяча сверху.  Перемещение в стойке.  Подвижные игры с элементами волейбола. |  |
|  | 5. | 23. О.Р.У. беговые, на месте. Стойка игрока.  Передача мяча сверху.Перемещение в стойке.  Подвижныеигры с элементами волейбола. |  |
|  | 6. | 24. О.Р.У. беговые, на месте. Стойка игрока.  Передача мяча сверху.Перемещение в стойке.Прием мяча снизу.  Подвижныеигры с элементами волейбола. |  |
|  | 7. | 25. О.Р.У. беговые, на месте. Стойка игрока.  Передача мяча сверху.Перемещение в стойке.Прием мяча снизу.  Подвижныеигры с элементами волейбола.ГТО.сгибание разгибание рук в упоре лежа |  |
|  | 8. | 26. О.Р.У. беговые, на месте. Стойка игрока.  Передача мяча сверху.Перемещение в стойке.Прием мяча снизу.  Подвижныеигры с элементами волейбола.Нижняя подача. |  |
|  | 9. | 27. О.Р.У. беговые, на месте. Стойка игрока.  Передача мяча сверху.Перемещение в стойке.Прием мяча снизу.  Подвижныеигры с элементами волейбола. |  |
|  | Спортивные игры  Баскетбол  1. | 28.Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  Подтягивание. | 9 |
|  | 2. | 29.ГТО. Сгибание разгибании рук.  Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника . |  |
|  | 3. | 30.Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника |  |
|  | 4. | 31.Перехват мяча.  Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски. Поднимание туловища. |  |
|  | 5. | 32.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину |  |
|  | 6. | 33.Штрафной бросок.  Ловля, передача, броски.Сибание разгибание рук. |  |
|  | 7. | 34.Эстафета с ведением мяча бросок в корзину.Штрафнойбросок.Поднимание туловища. |  |
|  | 8. | 35.  Эстафета с ведением мяча бросок в корзину.Штрафнойбросок.Мини-баскетбол. |  |
|  | 9. | 36. Эстафета с ведением мяча бросок в корзину.Штрафнойбросок.Мини-баскетбол |  |
| 3. | Гимнастика.  1. | 37.Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.  Строевые упражнения. О.Р.У.на месте.  Подтягивание.Поднимание туловища. | 18 |
|  | 2 | 38.О.Р.У.на месте. Строевые упражнения.Прыжки через скакалку.  Упражнения в висах,упорах. Подъем переворотом махом.ГТО.Подтягивание. |  |
|  | 3. | 39. О.Р.У.на месте. Прыжки через скакалку.  Упражнения в висах,упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.(у) |  |
|  | 4. | 40. О.Р.У.на месте. Прыжки через скакалку.(у)  Упражнения в висах ,упорах. Подъем переворотом.  ГТО.Подтягивание. |  |
|  | 5. | 41. О.Р.У.на месте. Акробатика: кувырок назад(девочки).Стойка на руках и голове( мальчики).  Поднимание туловища .(у)  Подъем переворотом. |  |
|  | 6. | 42.О.Р.У. на месте.  Поднимание туловища.  Акробатика: кувырок назад(девочки).Стойка на руках и голове( мальчики).  Подъем переворотом.(у). |  |
|  | 7. | 43. О.Р.У. на месте.ГТО.Упражнения на развитие гибкости.  Акробатика.(у)  Опорный прыжок.(ноги врозь). |  |
|  | 8. | 44. О.Р.У. на месте.Упражнения на развитие гибкости.  Акробатика.(у)  Опорный прыжок |  |
|  | 9. | 45 . О.Р.У. на месте.Упражнения на развитие гибкости.  Акробатика:длинный кувырок с трех шагов (мальчики).Кувырок назад в полушпагат(девочки).  Опорный прыжок.  Подъем переворотом.(у). |  |
|  | 10. | 46.Комплекс упражнений на бревне.  ГТО.Наклон вперед.  Опорный прыжок.(ноги врозь).  Акробатика:длинный кувырок с трех шагов (мальчики). |  |
|  | 11. | 47. Комплекс упражнений на бревне.(девочки)  Наклон вперед.  Опорный прыжок.(ноги врозь). |  |
|  | 12. | 48. Комплекс упражнений на бревне.  Наклон вперед.(у)  Опорный прыжок.(ноги врозь). |  |
|  | 13. | 49. Комплекс упражнений на бревне(д).  Поднимание туловища.  Опорный прыжок.  Приседание на 1 ноге. |  |
|  | 14. | 50.О.Р.У. в движении.Приседание на 1 ноге.Акробатический комплекс.  Опорный прыжок.(у) |  |
|  | 15. | 51.О.Р.У.В в движении полоса препятствий.  Акробатический комплекс.  ПРИСЕДАНИЕ НА 1 НОГЕ |  |
|  | 16. | 52. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий.  Приседание на 1 ноге.(у)  Упражнения в висах упорах. |  |
|  | 17. | 53. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Комплекс упражнений на бревне (у) |  |
|  | 18. | 54. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. |  |
|  | Баскетбол.  1. | 55.Водный инруктаж по технике безопасности.Стойкаигрока.Передача мяча в стену от груди.  ГТО.Прыжок в длину с места | 28 |
|  | 2. | 56.Стойка и предвижениеигрока.Передачи мяча разными способами на месте.Ведение мяча. |  |
|  | 3. | 57.Стойка передвижение игрока..Развитие координационных качеств. .Передачи мяча разными способами на месте. Ведение мяча. |  |
|  | 4. | 58. Стойка передвижение игрока..Развитие координационных качеств. .Передачи мяча разными способами на месте .Ведение мяча два шага бросок.  ГТО. «Пресс» за 1 минуту |  |
|  | 5. | 59.Передача мяча в стену.Ведение мяча с изменением направления передача мяча с отскоком ,от плеча.Бросок в кольцо. Игра в мини-баскетбол 4\*4. |  |
|  | 6. | 60. Ведение мяча с изменением направления два шага бросок в кольцо.Игровые задания 2\*2.  Бросок в кольцо. Игра в мини-баскетбол. 4\*4. |  |
|  | 7. | 61. Ведение мяча с изменением направления два шага бросок в кольцо.Игровые задания 3\*3.  Бросок в кольцо. Игра в мини-баскетбол |  |
|  | 8. | 62.Ловля и передача мяча(встречные передачи в колоннах).Ведение два шага бросок в кольцо.Штрафной бросок. |  |
|  | 9. | 63.Ловля и предача мяча(встречные передачи в колоннах) .Ведение с изменением направления.Два шага бросок в кольцо.Штрафной бросок. |  |
|  | 10. | 64. Ловля и предачамяча.Ведение с изменением направления.Два шага бросок в кольцо.Штрафной бросок. |  |
|  | 11. | 65. Ловля и предачамяча.Ведение с изменением направления.Два шага бросок в кольцо.Штрафной бросок. |  |
|  | 12. | 66. Ловля и предачамяча.Ведение с изменением направления.  Два шага бросок в кольцо на время.(количество бросков). .Вырываниеивыбиваниемяча.Игра в мини- баскетбол.Штрафной бросок.ГТО.сгабание разгибание рук в упоре лежа |  |
|  | 13. | 67. Ловля и предача мяча.  Ведение два шага бросок в кольцо  Вырывание и  выбивание мяча.Игра в мини- баскетбол.Штрафной бросок.(у) |  |
|  | 14. | 68. Бросок с разных точек в кольцо.  Взаимодействие трех игроков в нападении. |  |
|  | 15. | 69.Развитие координационных качеств. Эстафета .  Ловля и передача в движении.(у) Бросок с разных точек в кольцо.  Взаимодействие трех игроков в нападении.  Игра в мини-баскетбол. |  |
|  | 16. | 70.Скрестные передачи мяча.Бросок в кольцо с места.Эстафета с ведением мяча бросок в корзину.  Мини-баскетбол. |  |
|  | 17. | 71. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите. Ведение два шага бросок в кольцо (у).Сгибание разгибание рук.  Мини-баскетбол. |  |
|  | 18. | 72.Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите(заслон).Сгибание разгибание рук. |  |
|  | 19. | 73. Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите(заслон).Сгибание разгибание рук.(у) |  |
|  | 20. | 74.Сочетание приемов передвижений и остановок,приемов и передач.Игра в баскетбол.  .Прыжки через скакалку. |  |
|  | 21. | 75. .Сочетание приемов передвижений и остановок,приемов и передач.  Прыжки через скакалку.  Игра в баскетбол. |  |
|  | 22. | 76 Сочетание приемов передвижений и остановок,приемов и передач.  .Прыжки через скакалку(у) |  |
|  | 23. | 77. Тройной прыжок с места. |  |
|  | 24. | 78.Тройной прыжок с места.(у) |  |
|  | 25. | 79. Челночный бег 4\*9 м.  ГТО.Поднимание туловища.Подтягивание.Игра в баскетбол. |  |
|  | 26. | 80. Челночный бег 4\*9 м.  Поднимание туловища.Подтягивание.  Игра в баскетбол. |  |
|  | 27. | 81. Челночный бег 4\*9 м.(у)  Поднимание туловища. Подтягивание.  Игра в баскетбол. |  |
|  | 28. | 82.Поднимание туловища.  ГТО.Прыжки в длину с места.(у).  Игра в баскетбол. |  |
| 6. | Легкая атлетика  1. | 83..Вводное занятие инструктаж по технике безопасности на уроках по  легкой атлетике.  Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».  Поднимание туловища. | 20 |
|  | 2. | 84.Строевые упражнения.Прыжки в высоту..Поднимание туловища |  |
|  | 3. | 85. Строевые упражнения.Прыжки в высоту.Ускорения.Высокий старт. |  |
|  | 4. | 88.Прыжки в высоту.(у)  .Строевые упражнения. Повороты на месте. Высокий старт. Ускорения 30- 60м. |  |
|  | 5. | 87..Строевые упражнения..Повороты на месте. Ускорения 30- 60м. |  |
|  | 6. | 88.Строевые упражнения. Повороты на месте. Высокий старт.  ГТО.Ускорение 60м.(у) |  |
|  | 7. | 89. О.Р.У. беговые. Бег 5 мин.Метание мяча на дальность.Спортивные игры.  Поднимание туловища .(у) |  |
|  | 8. | 90. О.Р.У. беговые.Бег1 км.Метание мяча на дальность.Спортивные игры. |  |
|  | 9. | 91. О.Р.У. беговые. Бег 10 мин.  Метание мяча на дальность.(у) |  |
|  | 10. | 92. О.Р.У. беговые,бег 10 мин.  Подтягивание. |  |
|  | 11. | 93.О.Р.У. Бег 1.5 км.  Подтягивание. |  |
|  | 12. | 94.О.Р.У.беговые.  Подтягивание.Многоскоки.  Спортивные игры. |  |
|  | 13. | 95.О.Р.У.Бег 15 мин.  ГТО.Подтягивание.  Спортивные игры. |  |
|  | 14. | 96.О.Р.У.Бег 20 мин.Развитиевыносливости.Спортивные игры. |  |
|  | 15. | 97.О.Р.У.Бег 20 мин.Развитие выносливости.  Спортивные игры. |  |
|  | 16. | 98 .О.Р.У.Бег2 км. Спортивные игры. |  |
|  | 17. | 99. Эстафетный бег.Тройной прыжок.  .Спортивные игры. |  |
|  | 18. | 100.Эстафетный бег.Тройной прыжок.  Спортивные игры. |  |
|  | 19. | 101. О.Р.У.беговые,прыжковые  Спортивные игры. |  |
|  | 20. | 102. .О.Р.У.беговые,прыжковые  Спортивные игры. |  |