

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гамовская средняя школа»
Пермского муниципального района Пермского края

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МАОУ «Гамовская средняя школа»
Рунина Е.М. 

«31» августа 2018 года

Утверждаю

Директор
МАОУ «Гамовская средняя школа»
Микова Е.М. 

Приказ №278а
от «31» августа 2018 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

105 ч

По физической культуре

8 класс

Комплексная программа физического воспитания

учащихся 1-11 классов А.П.Матвеев(М.: Просвещение, 2012)

Физическая культура 8 – 9 классы: учеб. Для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013

Составитель:

Гришина Мария Николаевна,
учитель физической культуры

2018г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гамовская средняя школа»
Пермского муниципального района Пермского края

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МАОУ «Гамовская средняя школа»
Рунина Е.М. _____

«31» августа 2018 года

Утверждаю

Директор
МАОУ «Гамовская средняя школа»
Микова Г.М. _____

Приказ №278а _____
от «31» августа 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

105 ч

По физической культуре

8 класс

Комплексная программа физического воспитания
учащихся 1-11 классов А.П.Матвеев(М.: Просвещение, 2012)

Физическая культура 8 – 9 классы: учеб. Для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И.
Лях. – М.: Просвещение, 2013

Составитель:

Гришина Мария Николаевна,
учитель физической культуры

2018г.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств —
8 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Метание малого мяча, м	40	35	31	35	30	28
8	Прыжок в длину с разбега, см	400	380	360	370	340	320
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине, раз	10	8	5			
8	Вис на высокой перекладине, секунд				45,0	30,0	15,0
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя, см	12	8	5	18	15	10

8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого обучающегося. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

В нашем классе 3 час пройдет в виде спортивной игры- волейбол, баскетбол. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Настоящая рабочая программа имеет 4 раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. 1 раздел – спортивные игры баскетбол, волейбол, футбол 2 раздел – гимнастика с элементами акробатики акробатические упражнения , прыжки через коня, козла, броски набивного мяча, упражнения со скакалкой. 3 раздел – лыжная подготовка различного рода ходы, спуски с гор, подъёмы 4 раздел – лёгкая атлетика метания, прыжки в длину ,бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в высоту. Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов. Решение задач физического воспитания учащихся направлено на: содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; обучение основам

базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей; формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции. Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу. В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Распределение учебного времени по четвертям
3 часа в неделю (102ч.+3 ч. резерв в 8 классах)

Вид программного материала	1 четверть (24 ч.)	2 четверть (24 ч.)	3 четверть (30 ч.)	4 четверть (24ч.)
1. Легкая атлетика	12			12
2. Баскетбол	6	6	6	7
3. Волейбол	5	7	9	5
4. Гимнастика		10		
5. Лыжная подготовка			17	
Теоретическая часть(на каждом уроке)				

Итого: 102 часа (+ 3 часа резерв)

Календарно-тематическое планирование

8 класс

Общее количество часов на 2016 - 2017 учебный год - 102 (+3 часа резерв)

Общее количество учебных часов на I четверть - 24

№	Тема урока	Часы	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата
1	ТБ на уроках л/атлетики, виды л/а.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика).	Знать требования инструкций. Письменный опрос	1.09.16- 3.09.16
2	Стартовый разгон. Скоростной бег.	1	Высокий старт, специальные беговые упражнения, максимально быстрый бег на месте. Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	1.09.16- 3.09.16
3	Спринтерский бег	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Бег 60 м – на результат	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	5.09.16- 10.09.16
4	Эстафетный бег	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие и передачу эстафетной палочки в эстафетном беге.	5.09.16- 10.09.16
5	Бег на средние дистанции (200 м)	1	Бег на результат 200 м, развитие скоростных возможностей. Спец. беговые упражнения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 200 метров	5.09.16- 10.09.16

6	Бег на средние дистанции (400 м)	1	Бег на результат 400 м, развитие скоростно-силовых возможностей. Спец. беговые упражнения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 400 метров	12.09.16-17.09.16
7	Бег на длинные дистанции (1000 м)	1	Развитие силовой выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 метров	12.09.16-17.09.16
8	Метание малого мяча на дальность	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику метания мяча	12.09.16-17.09.16
9	Метание малого мяча на дальность (у)	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат	Уметь метать мяч с разбега	19.09.16-24.09.16
10	Прыжок в длину с места	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	Уметь выполнять прыжок в длину с места	19.09.16-24.09.16
11	Прыжок в длину с места (у)	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с места	19.09.16-24.09.16
12	Челночный бег 3*10м	1	ОРУ – вызов номеров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, челночный бег 3x10м	Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег 3x10м	26.09.16-1.10.16

13	Метание малого мяча в цель	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м.	Уметь метать мяч в цель	26.09.16- 1.10.16
14 - 15	Стойки и передвижения, повороты, остановки	2	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	26.09.16- 1.10.16
16 - 17	Ловля и передача мяча	2	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	3.10.16- 8.10.16
18	Ведение мяча на месте и в движении	1	ОРУ на месте. СУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении	3.10.16- 8.10.16
19 - 20	Ведение мяча с изменением движения и скорости	2	ОРУ – вызов номеров. СУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости, движения Ведение мяча без сопротивления защитника правой и	Уметь выполнять ведение мяча с изменением движения и	10.10.16- 15.10.16

			левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	скорости	
21	Эстафета с баскетбольными мячами	1	ОРУ в парах с баскетбольным мячом. Эстафеты с баскетбольными мячами, направленные на ведение мяча в движении, в различных стойках и направлениях	Уметь выполнить задание с максимальной скоростью и без ошибок	10.10.16-15.10.16
22 - 23	Бросок мяча	2	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра	Уметь выполнять точные броски мяча с места и в движении	17.10.16-25.10.16
24	Штрафной бросок	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Учебная игра	Уметь выполнять штрафные броски	17.10.16-25.10.16

Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 24

	Тема урока	Часы	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата
25	Вводный инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	Вводный инструктаж на рабочем месте (гимнастика). Гимнастика. Виды гимнастики.	Знать требования инструкций. Письменный опрос	2.11.16- 5.11.16
26	Строевые упражнения на месте (повороты, перестроения)	1	ОРУ на месте. Строевой шаг. Повороты на месте - направо, налево, кругом. Перестроение из одной шеренги в две и три.	Уметь демонстрировать строевые упражнения	2.11.16- 5.11.16
27	Акробатические упражнения	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	2.11.16- 5.11.16
28 - 29	Развитие гибкости	2	ОРУ на месте. СУ. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, равновесие на одной ноге, «колесо».	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	7.11.16- 12.11.16
30	Акробатические соединения	1	Равномерный бег 6 минут, ОРУ в движении. Акробатическое соединение из 4-6 элементов	Уметь выполнять акробатическую комбинацию из 4-6 элементов	7.11.16- 12.11.16

31	Подвижные игры	1	ОРУ в парах. Подвижные игры: "Колесо", "Челнок", "Двумя мячами через сетку", "Мяч капитану", "Пятнадцать передач", "Гонка с выбыванием".		14.11.16-19.11.16
32	Висы	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	Корректировка техники выполнения упражнений	14.11.16-19.11.16
33	Упражнения в виси	1	ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из вися на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	21.11.16-26.11.16
34	Развитие силовых способностей	1	ОРУ на осанку. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Корректировка техники выполнения упражнений	21.11.16-26.11.16
35	Подвижные игры	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подвижные игры: "Перемена мест", "Баскетбол с надувным мячом", "Бег пингвинов", "Перестрелбол", "Карусели".		28.11.16-3.12.16
36	Развитие координационных способностей	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Упражнения на гимнастическом снаряде «бревно»	Корректировка техники выполнения упражнений	28.11.16-3.12.16
37	Упоры	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	Уметь выполнять комбинацию из	5.12.16-10.12.16

			ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные упоры на скамье.	разученных элементов, строевые упражнения	
38	Опорный прыжок	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок ноги врозь, девушки - прыжок (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Уметь демонстрировать технику опорного прыжка	5.12.16-10.12.16
39	Подвижные игры	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подвижные игры: "День и ночь", "Охотники и утки", "Эстафета с элементами равновесия", "Сильные и ловкие", "Петушиный бой", "Верёвочка под ногами".		12.12.16-17.12.16
40 - 41	Комбинация на брусках	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. М: комбинация на параллельных брусьях. Д: комбинация на разновысотных брусьях	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов на брусьях	12.12.16-17.12.16
42	Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие скоростно-силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений	19.12.16-28.12.16
43	Лазание по канату в два приема	1	Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте. Лазанье по канату в два приема	Уметь выполнять лазание по канату в два приема	19.12.16-28.12.16
44	Развитие силовых способностей	1	ОРУ на месте. СУ. Упражнения на развитие силовых способностей, сгибание разгибание	Корректировка техники выполнения упражнений	19.12.16-

			рук в упоре		28.12.16
45	Подвижные игры	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подвижные игры: "Слон", "Перестрелка", "Ящерица", "Защищай товарища", "Погоня", "Наступление", "Вызов".		19.12.16- 28.12.16

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 30

№ урока	Тема урока	Часы	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата
46	Лыжная подготовка. Т.Б. на уроках л/п.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях л/п.	Знать требования инструкций. Письменный опрос	13.01.17- 14.01.17
47-48	Одновременный бесшажный ход, подъём в гору скользящим шагом	2	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах бесшажным ходом	16.01.17- 21.01.17
49	Круговая тренировка на время	1	Проведение комплекса ОРУ на месте. Силовая тренировка по кругу, на каждое задание отводится 30 сек.	Уметь правильно распределить силы по дистанции	16.01.17- 21.01.17
	Одновременный			Уметь передвигаться на	23.01.17-

50-51	двухшажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км.	лыжах одновременным двухшажным ходом	28.01.17
52	Эстафетный бег	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Эстафеты на лыжах различными ходами	Уметь передвигаться на лыжах максимально быстро	23.01.17- 28.01.17
53-54 8г	Попеременный двухшажный ход, преодоление неровностей при спуске	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом	30.01.17- 4.02.17
55	Круговая тренировка на кол-во раз	1	Проведение комплекса ОРУ на месте. Силовая тренировка по кругу, на каждое задание дается определенное кол-во раз	Уметь правильно распределить силы по дистанции	30.01.17- 4.02.17
56-57	Переход с одновременных ходов на попеременные. Повороты на месте и в движении	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.со сменой ходов.	Уметь выполнять повороты на лыжах на месте и в движении	6.02.17- 11.02.17
58	Подвижные игры	1	ОРУ в парах. Подвижные игры: "Колесо", "Челнок", "Двумя мячами через сетку", "Мяч капитану", "Пятнадцать передач", "Гонка с выбыванием". Футзал		6.02.17- 11.02.17
59-60	Подъем «полуелочкой».		Проведение комплекса ОРУ по лыжной	Уметь передвигаться на лыжах на спусках и	13.02.17- 18.02.17

8а,г	Торможение «плугом»	2	подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.со сменой ходов.	подъемах	
61	Подвижные игры	1	ОРУ на месте. Подвижные игры: "День и ночь", "Охотники и утки", "Эстафета с элементами равновесия", "Сильные и ловкие", "Петушиный бой", "Верёвочка под ногами". Гандбол		13.02.17- 18.02.17
62-63	Подъема «елочкой» и торможение «упором»	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъема «елочкой» и торможение «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.со сменой ходов.	Уметь выполнять спуск и подъем	20.02.17- 25.02.17
64	Круговая тренировка с мячами	1	ОРУ в движении. СУ. Выполнение упражнений с различными мячами (баскетбольный, футбольный, волейбольный, набивной, теннисный, гандбольный) по кругу на время		20.02.17- 25.02.17
65	Подвижные игры	1	ОРУ на месте. Подвижные игры: "Слон", "Перестрелка", "Ящерица", "Защищай товарища", "Погоня", "Наступление", "Вызов". Футзал		27.02.17- 4.03.17
	Лыжная гонка на дистанцию 1-2 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной	Уметь быстро преодолеть дистанцию	27.02.17- 4.03.17

66			<p>подготовке.</p> <p>Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. – мал.</p> <p>Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.</p> <p>Сдача задолжниками учебных нормативов.</p>		
67	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек в волейболе	1	<p>Стойка игрока .Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p>	Уметь выполнять технические действия	27.02.17-4.03.17
68	Прием и передача мяча	1	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.</p>	Уметь выполнить передачу над собой	6.03.17-11.03.17
69	Прием мяча после подачи	1	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.</p>	Уметь выполнить прием над собой	6.03.17-11.03.17
70	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	<p>В парах: сидя на гимнастической скамьи. Стоя на расстоянии 2-3 м с различной высотой, через сетку. Подвижная игра.</p>	Уметь работать в паре передавая мяч сверху двумя руками	6.03.17-11.03.17

			« Вызов номеров »		
71	Подача мяча	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	Уметь выполнять нижнюю и верхнюю прямую подачу	13.03.17-18.03.17
72	Нападающий удар (н/у.)	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику н/у	13.03.17-18.03.17
73	Тактика игры	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники выполнения упражнений	13.03.17-18.03.17
74	Учебно-тренировочная игра волейбол	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	20.03.17-22.03.17
75	Подвижные игры	1	ОРУ на месте. Подвижные игры: "Волки во рву", "Белые медведи", "Шишки, жёлуди, орехи", "Попади в мяч", "Космонавты", "Совушка".		20.03.17-22.03.17

Тематическое планирование на IV четверть
Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

№ урока	Тема урока	Часы	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата
79	Лёгкая атлетика, спортивные игры. Т.Б. на уроках л/а и спортивных игр	1	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми.	Знать требования инструкций. Устный опрос	1.04.17- 8.04.17
80	Ведение мяча на месте и в движении	1	ОРУ на месте. СУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении	1.04.17- 8.04.17
81- 82	Ведение мяча с изменением движения и скорости	2	ОРУ – вызов номеров. СУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости, движения Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча с изменением движения и скорости	1.04.17- 8.04.17 10.04.17- 15.04.17
	Броски мяча после				

83	2-х шагов	1	ОРУ на месте. СУ.. Броски мяча в кольцо с 2-х шагов с места и с 2-х шагов после ведения	Уметь выполнять бросок после ведения и двух шагов	10.04.17-15.04.17
84	Броски мяча после 2-х шагов	1	Броски мяча в кольцо с 2-х шагов с места и с 2-х шагов после ведения	Уметь выполнять бросок после ведения и двух шагов	10.04.17-15.04.17
85	Учебная игра	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Держание игрока с мячом в защите	Уметь оценивать игровую ситуацию и значение партнера	17.04.17-22.04.17
86	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега	17.04.17-22.04.17
87		1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту с разбега.	17.04.17-22.04.17
88	Метание малого мяча в цель	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м.	Уметь метать мяч в цель	24.04.17-29.04.17
			ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 30м. Бег 30	Уметь пробегать с максимальной	24.04.17-29.04.17

89	Спринтерский бег	1	м – на результат	скоростью 30 метров.	
90	Бег на средние дистанции (300 м)	1	Бег на результат 300 м, развитие скоростных возможностей. Спец. беговые упражнения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 300 метров	24.04.17- 29.04.17
91	Бег на средние дистанции (500 м)	1	Бег на результат 500 м, развитие скоростно-силовых возможностей. Спец. беговые упражнения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 500 метров	1.05.17- 6.05.17
92	Кроссовая подготовка 1 км.	1	Развитие силовой выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 метров	1.05.17- 6.05.17
93	Метание малого мяча на дальность	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат	Уметь метать мяч с разбега	1.05.17- 6.05.17
94	Прыжок в длину с разбега	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	Уметь прыгать в длину с 9 – 10 шагов разбега	8.05.17- 13.05.17
95	Прыжок в длину с разбега (у)	1	ОРУ на месте. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега – на результат	Уметь прыгать в длину с 9 – 10 шагов разбега	8.05.17- 13.05.17
96	Техника передвижений,	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока; перемещения в	Уметь играть в футбол, выполнять правильно	8.05.17- 13.05.17

	остановок, поворотов и стоек		стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных и.п.	техничко-тактические действия	
97	Удары по мячу и остановка мяча	1	ОРУ на месте. СУ. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	15.05.17-20.05.17
98	Техника ведения мяча	1	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	15.05.17-20.05.17
99	Техника ударов по воротам	1	ОРУ – вызов номеров. СУ. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	15.05.17-20.05.17
100	Индивидуальная техника защиты	1	Бег 1000м, СУ. Вырывания и выбивания мяча, игра вратаря	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	22.05.17-30.05.17
101	Позиционное нападение	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии с места и с шагом. Позиционные нападения с атакой и без атаки. Игра в футбол. Правила игры и соревнований по спортивным играм.	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	22.05.17-30.05.17
102	Учебно-тренировочная	1	Комбинации из освоенных элементов техники: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка,	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические	22.05.17-30.05.17

	игра в футбол		удар по воротам	действия	
--	---------------	--	-----------------	----------	--

Резерв 3 часа