

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 134
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 134 Санкт-Петербурга им. С. Дудко Протокол от 27.05.2022 № 7/22	Заместитель директора по УВР _____/ В.П. Кириллова/ 27.05.2022	Директор _____/ М.А. Никифорова/ Приказ от 27.05.2022 № 59/2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 8 «Б» класса

2022-2023 учебный год

срок реализации – 1 год

учитель-составитель:
А.Г.Смагин

Санкт-Петербург
2022

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание учебного предмета	7
3.	Тематическое планирование по учебному предмету	8

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее – рабочая программа) составлена на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010 № 1897 (ред. 31.12.2015) (далее - ФГОС ООО);

Реестра примерных основных общеобразовательных программ;

Основной образовательной программы Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко;

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2022-2023 учебный год;

Положения о рабочей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа составлена на основе линии учебно-методических комплексов по физической культуре для 8-9 классов под редакцией М.Я.Виленского, В.И.Ляха.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений./В.И.Лях. – М.: Просвещение.

В 8 классе на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Образовательные электронные ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
Российское образование	http://www.edu.ru
УМК	www.prosv.ru
Российская электронная школа	http://resh.edu.ru

Рабочая программа реализует изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» как модуля учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения физической культуры (модуля «Основы безопасности жизнедеятельности») на ступени основного общего образования:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать
- первую помощь;
- развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Обучение ведется с домашним заданием.

Учебник используется на уроке при изучении теоретической части курса и для занятий обучающихся, освобожденных от физических нагрузок по медицинским показаниям, а также при подготовке домашнего задания.

В результате освоения основной образовательной программы начального общего образования обучающиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной

- отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Организация контроля

Рабочей программой предусмотрено проведение 14 контрольных уроков:

- 1) Сдача нормативов – 12
- 2) Тестирование знаний о ФК – 2 (14неделя, 32 неделя)

№ п/п	Тема	Сроки
1.	Спринтерский бег	2 неделя
2.	Метание малого мяча	4 неделя
3.	Футбол	6 неделя
4.	Висы	10 неделя
5.	Опорный прыжок	12 неделя
6.	Акробатика	14 неделя
7.	Единоборства	20 неделя
8.	Волейбол	25 неделя
9.	Баскетбол	30 неделя
10.	Спринтерский бег	31 неделя
11.	Прыжок в длину	32 неделя
12.	Метание малого мяча	33 неделя

2. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 22 ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря.

Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений.

Гимнастика – 18ч

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Спортивные игры – 44 ч.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.

Техника безопасности во время занятия.

Элементы единоборств – 18 ч

История, основные правила проведения соревнований, овладение двигательными действиями

3. Тематическое планирование по учебному предмету

№ уро ка	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Сроки		Примечание
			План	Факт	
Легкая атлетика (10ч)					
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	Слушают инструктаж по ТБ. Выполняют высокий старт (20-40м). Бегают по дистанции (50-60м). Выполняют специальные беговые упражнения. Изучают ОРУ. Развивают скоростные качества.	1 неделя		§ 20 стр. 149-150
2.	Спринтерский бег (техника выполнения), эстафетный бег. История возникновения лёгкой атлетики	Выполняют высокий старт (20-40м). Бегают по дистанции (50-60м). Выполняют специальные беговые упражнения. Изучают ОРУ. Развивают скоростные качества.	1 неделя		§ 20 стр. 149-150
3.	Спринтерский бег (техника выполнения), эстафетный бег.	Выполняют высокий старт (20-40м). Бегают по дистанции (50-60м). Выполняют специальные беговые упражнения. Изучают основные правила проведения соревнований.	1 неделя		§ 20 стр. 150-151
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег (техника выполнения)	Выполняют высокий старт (20-40м). Бегают по дистанции (50-60м). Выполняют специальные беговые упражнения. Изучают ОРУ. Развивают скоростные качества.	2 неделя		§ 20 стр. 152-155
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег (техника выполнения) Аварии на пожаро - и взрывоопасных объектах	Бегают на результат (60м). Выполняют специальные беговые упражнения, развивают скоростные качества.	2 неделя		§ 20 стр. 152-155
6.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Зачетный урок	Развивают скоростно-силовые качества.	2 неделя		§ 20 стр. 152-155
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (техника выполнения). Метание малого мяча	Прыгают в длину с 9-11 шагов. Изучают способ отталкивание. Метают теннисный мяч на дальность. Совершенствуют специальные беговые упражнения.	3 неделя		§ 20 стр. 157-159

		Развивают скоростно-силовые качества.			
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (техника выполнения). Общие сведения о взрыве и пожаре	Прыгают в длину с 9-11 шагов. Изучают способ отталкивание. Метают теннисный мяч на дальность. Совершенствуют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества.	3 неделя		§ 20 стр. 157-159, 163-164
9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (техника выполнения). Метание малого мяча	Развивают скоростно-силовые качества. Слушают общие сведения о взрыве и пожаре	3 неделя		§ 20 163-164
10.	Метание малого мяча. Зачетный урок	Метают теннисный мяч на дальность. Выполняют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества.	4 неделя		§ 20 165-167
Спортивные игры (14ч)					
11.	Инструктаж по ТБ. Футбол. Техника ведения мяча	Изучают правила игры. Выполняют ОРУ. Выполняют упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу. Изучают технику ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой, «змейкой». Играют в мини-футбол по правилам.	4 неделя		§ 17 стр. 115-117
12.	Футбол. Техника ведения мяча. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	Демонстрируют ОРУ. Выполняют упражнения без мяча: бег спиной вперед, по кругу. Улучшают технику ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы «змейкой». Играют в мини-футбол по правилам	4 неделя		§ 1 стр.8-14
13.	Футбол. Техника удара с места и небольшого разбега	Выполняют ОРУ. Демонстрируют упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением. Выполняют технику удара с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу	5 неделя		§ 17 стр. 118-120

		внутренней стороной стопы. Работают в парах на месте, в движении. Играют в мини-футбол по правилам.			
14.	Футбол. Техника удара с места и небольшого разбега. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Проводят ОРУ. Демонстрируют упражнения без мяча: бег с ускорением, «восьмеркой». Совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы на месте в парах. Играют в мини-футбол по правилам.	5 неделя		§5 стр.25-30
15.	Футбол. Тактические действия	Проводят ОРУ. Демонстрируют упражнения без мяча: бег с ускорением. Выполняют тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинируют: Ведение, удары, остановки мяча. Играют в мини-футбол по правилам	5 неделя		§ 17 стр. 124
16.	Футбол. Тактические действия. Предупреждение травматизма при оказании первой помощи	Проводят ОРУ. Демонстрируют упражнения без мяча: бег с ускорением. Выполняют тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинируют: Ведение, удары, остановки мяча. Играют в мини-футбол по правилам	6 неделя		§ 8 стр. 50-53
17.	Футбол. Тактические действия. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Проводят ОРУ. Демонстрируют упражнения без мяча: бег с ускорением. Выполняют тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинируют: Ведение, удары, остановки мяча. Играют в мини-футбол по правилам	6 неделя		§ 11 стр. 63-67
18.	Футбол. Зачетный урок	Демонстрируют комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Играют в мини-футбол по правилам	6 неделя		§ 4 стр. 19-25
19.	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Передвижения игрока	Изучают историю баскетбола. Выполняют передвижения игрока. Выполняют повороты с мячом. Демонстрируют остановку прыжком. Передают мяч двумя руками от	7 неделя		§ 15 стр. 95-96

		груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развивают координационные способности.			
20.	Баскетбол. Передвижения игрока. История возникновения ФК	Выполняют передвижения игрока. Выполняют повороты с мячом. Демонстрируют остановку прыжком. Передают мяч двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развивают координационные способности. Изучают правила баскетбола.	7 неделя		§ 15 стр. 95-96
21.	Баскетбол. Передачи мяча с места	Выполняют передвижения игрока. Выполняют повороты с мячом. Демонстрируют остановку прыжком. Передают мяч двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развивают координационные способности. Изучают правила баскетбола.	7 неделя		§ 15 стр. 96-97
22.	Баскетбол. Передачи мяча с места и в движении	Выполняют передвижения игрока. Выполняют повороты с мячом. Демонстрируют остановку прыжком. Передают мяч двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развивают координационные способности. Изучают правила баскетбола.	8 неделя		§ 15 стр. 97-100
23.	Баскетбол. Передачи мяча с места и в движении	Выполняют передвижения игрока. Выполняют повороты с мячом. Демонстрируют остановку прыжком. Передают мяч двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развивают координационные способности. Изучают правила баскетбола. Передают мяч одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Водят мяч в движении с низкой высотой отскока.	8 неделя		§ 15 стр. 100-101
24.	Баскетбол. Передачи мяча с места и в движении	Выполняют передвижения игрока. Тренируют повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передают мяч одной	8 неделя		§ 15 стр.104-105

		рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Водят мяч в движении с низкой высотой отскока.			
Гимнастика (18 ч.)					
25.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения	Слушают инструктаж по ТБ. Изучают строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполняют ОРУ на месте. Демонстрируют упражнения на гимнастической скамейке. Бегают эстафеты. Развивают силовые способности.	9 неделя		§ 19 стр. 133-135
26.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. История гимнастики	Изучают строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполняют ОРУ с гимнастической палкой. Демонстрируют упражнения на гимнастической скамейке. Бегают эстафеты. Развивают силовые способности.	9 неделя		§ 19 стр. 134
27.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Изучают строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполняют ОРУ с гимнастической палкой. Демонстрируют упражнения на гимнастической скамейке. Бегают эстафеты. Развивают силовые способности.	9 неделя		§ 19 стр. 136
28.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. ФК и олимпийское движение в России	Изучают строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполняют ОРУ с гимнастической палкой. Демонстрируют упражнения на гимнастической скамейке. Бегают эстафеты. Развивают силовые способности.	10 неделя		§ 13 стр. 79-85
29.	Гимнастика. Висы и упоры. Строевые упражнения,	Изучают строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполняют ОРУ с гимнастической палкой. Демонстрируют упражнения на гимнастической	10 неделя		§ 19 стр. 136-137

		скамейке. Развивают силовые способности. Подтягиваются в висе.			
30.	Гимнастика. Висы и упоры. Зачетный урок	Выполняют комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягиваются в висе.	10 неделя		§ 19 стр. 136-137
31.	Гимнастика. Опорный прыжок (техника выполнения)	Изучают опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами. Бегают эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	11 неделя		§ 19 стр. 139-140
32.	Гимнастика. Опорный прыжок (техника выполнения)	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ с предметами. Эстафеты. Развивают силовые способности.	11 неделя		§ 19 стр. 139-140
33.	Гимнастика. Опорный прыжок (техника выполнения)	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ с предметами. Эстафеты. Развивают силовые способности.	11 неделя		§ 19 стр. 139-140
34	Гимнастика. Опорный прыжок (техника выполнения)	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполняют комплекс ОРУ с предметами. Выполняют комплекс ОРУ на гимнастических матах. Развивают скоростно-силовые способности.	12 неделя		§ 19 стр. 139-140
35	Гимнастика. Опорный прыжок (техника выполнения). Современные Олимпийские Игры	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполняют комплекс ОРУ с предметами. Выполняют комплекс ОРУ на гимнастических матах. Развивают скоростно-силовые способности.	12 неделя		§ 14 стр. 85-93
36	Гимнастика. Опорный прыжок, зачетный урок.	Выполняют опорный прыжок. Демонстрируют ОРУ со скакалками. Развивают скоростно-силовые способности.	12 неделя		§ 19 стр. 139-140
37	Акробатика (техника выполнения)	Выполняют кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувыркаются назад в упор, стоя ноги врозь. Выполняют ОРУ с мячом. Развивают скоростно-силовые способности	13 неделя		§ 19 стр. 137-139

38	Акробатика (техника выполнения)	Выполняют кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувыркаются назад в упор, стоя ноги врозь. Выполняют ОРУ с мячом. Развивают силовые способности.	13 неделя		§ 19 стр. 137-139
39	Акробатика (техника выполнения).	Изучают кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувыркаются в полушпагат. Исполняют длинный кувырок. Выполняют ОРУ с мячом.	13 неделя		§ 19 стр. 137-139
40	Акробатика. Разучивание гимнастической комбинации. Тестирование знаний о ФК за I полугодие	Разучивают гимнастические комбинации.	14 неделя		§ 7 стр. 42-50
41	Акробатика.Разучивание гимнастической комбинации	Разучивают гимнастические комбинации.	14 неделя		§ 8 стр. 50-54
42	Акробатика. Зачетный урок	Оценивают гимнастические комбинации.	14 неделя		§ 8 стр. 50-54
Основы единоборств (18 ч)					
43	Основы единоборств. Инструктаж по ТБ. Захваты	Выполняют упражнения в равновесии (д); Выполняют стойки и передвижения в стойке (м)	15 неделя		§ 22 стр. 180-187
44	Основы единоборств. Захваты и стойки. История развития борьбы.	Выполняют упражнения в равновесии (д); Выполняют стойки и передвижения в стойке (м)	15 неделя		§ 22 стр. 180-187
45	Основы единоборств. Самостраховка	Выполняют упражнения в равновесии (д); Применяют приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет (м) Демонстрируют специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Изучают падение на руки, ноги, туловище.	15 неделя		§ 22 стр. 180-187
46	Основы единоборств. Самостраховка	Выполняют упражнения в равновесии (д); Применяют приемы борьбы за выгодное положение,	16 неделя		§ 22 стр. 180-187

		борьба за предмет (м) Демонстрируют специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Изучают падение на руки, ноги, туловище.			
47	Основы единоборств. Самостраховка	Выполняют упражнения в равновесии (д); Применяют приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет (м) Демонстрируют специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Изучают падение на руки, ноги, туловище.	16 неделя		§ 9 стр. 54-56
48	Основы единоборств. Удержание сбоку.	Выполняют удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо. Выполняют уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).Проводят учебные схватки на выполнение изученного удержания.	16 неделя		§ 9 стр. 54-56
49	Основы единоборств. Выведения из равновесия	Изучают выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком, скручиванием, в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком, стоящего на одном колене скручиванием, стоящего на одном колене толчком. Проводят учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	17 неделя		§ 10 стр. 56-63

50	Основы единоборств. Удержание со стороны головы	Удерживают со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходят от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Проводят учебные схватки на выполнение изученного удержания.	17 неделя		§ 10 стр. 56-63
51	Основы единоборств. Основные броски	Изучают заднюю подножку захватом руки и туловища. Демонстрируют переднюю подножку с захватом руки и туловища. Проводят учебно-тренировочные схватки	17 неделя		§ 10 стр. 56-63
52	Основы единоборств. Основные броски	Тренируют боковую подсечку под выставленную ногу. Проводят учебно-тренировочные схватки. Изучают переднюю подсечку встающему сопернику.	18 неделя		§ 27 стр. 208-210
53	Основы единоборств. Удержание поперек	Изучают удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Изучают уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Проводят учебные схватки на выполнение изученного удержания.	18 неделя		§ 27 стр. 208-210
54	Основы единоборств. Переворачивания партнера	Демонстрируют переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Изучают активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинируют переворачивания с удержанием сбоку. Контролируют переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Изучают активные и пассивные защиты от переворачивания. Проводят учебно-тренировочные	18 неделя		§ 27 стр. 208-214

		схватки в партере			
55	Подвижные игры в единоборствах	Играют в касания.	19 неделя		§ 24
56	Подвижные игры в единоборствах.	Играют в блокирующие захваты	19 неделя		§ 24 стр.196-202
57	Подвижные игры в единоборствах	Играют в атакующие захваты	19 неделя		§ 24 стр.196-202
58	Подвижные игры в единоборствах	Играют в теснения	20 неделя		§ 25 стр.20-206
59	Подвижные игры в единоборствах	Выполняют различные игры на развитие скоростно-силовых способностей	20 неделя		§ 25 стр.20-206
60	Основы единоборств. Зачетный урок	Выполняют оценивание технических приёмов в партере.	20 неделя		§ 25 стр.20-206
Спортивные игры (30 ч)					
61	Инструктаж по ТБ. Волейбол	Слушают инструктаж по ТБ. Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Отрабатывают нижнюю прямую подачу.	21 неделя		§ 18 стр. 125-133
62	Волейбол (стойки и передвижения). История возникновения волейбола	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Отрабатывают нижнюю прямую подачу.	21 неделя		§ 18 стр. 125-133

63	Волейбол (стойки и передвижения).	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Отрабатывают нижнюю прямую подачу.	21 неделя		§ 18 стр. 125-133
64	Волейбол (стойки и передвижения)	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Демонстрируют прием мяча снизу двумя руками после подачи.	22 неделя		§ 18 стр. 125-133
65	Волейбол (передача мяча). Основные правила соревнований	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Демонстрируют прием мяча снизу двумя руками после подачи.	22 неделя		§ 18 стр. 125-133
66	Волейбол (передача мяча).	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Демонстрируют прием мяча снизу двумя руками после подачи.	22 неделя		§ 2 стр. 14-18
67	Волейбол (нижняя прямая подача мяча)	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Изучают прием мяча снизу двумя руками через сетку. Выполняют игровые задания на укороченной площадке	23 неделя		§ 2 стр. 14-18
68	Волейбол (нижняя прямая подача мяча)	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Изучают прием мяча снизу двумя руками через сетку. Выполняют игровые задания на укороченной площадке	23 неделя		§ 3 стр. 18-19
69	Волейбол (нижняя прямая подача мяча).	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Изучают прием мяча снизу	23 неделя		§ 4 стр. 19-25

		двумя руками через сетку. Выполняют игровые задания на укороченной площадке. Отрабатывают нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			
70	Волейбол. Совершенствование основных технических действий	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Изучают прием мяча снизу двумя руками через сетку. Выполняют игровые задания на укороченной площадке. Отрабатывают нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	24 неделя		§ 4 стр. 19-25
71	Волейбол. Совершенствование основных технических действий	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Изучают прием мяча снизу двумя руками через сетку. Выполняют игровые задания на укороченной площадке. Отрабатывают нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	24 неделя		§ 4 стр. 19-25
72	Волейбол. Совершенствование основных технических действий. Тактика нападения	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Изучают нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Изучают тактику свободного нападения. Играют по упрощенным правилам.	24 неделя		§ 16 стр. 105-115
73	Волейбол. Совершенствование основных технических действий. Тактика нападения	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Изучают нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Изучают тактику свободного нападения. Играют по упрощенным правилам.	25 неделя		§ 21 стр. 170-180
74	Волейбол. Совершенствование основных технических действий. Тактика нападения	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Изучают нападающий удар	25 неделя		§ 21 стр. 170-180

		после подбрасывания мяча партнером. Изучают тактику свободного нападения. Играют по упрощенным правилам.			
75	Волейбол. Зачетный урок	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Изучают нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Изучают тактику свободного нападения. Играют по упрощенным правилам.	25 неделя		§ 21 стр. 170-180
76	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Передвижения игрока	Изучают правила баскетбола. Изучают передвижения игрока. Выполняют повороты с мячом. Демонстрируют остановку прыжком. Передают мяч одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Выполняют ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	26 неделя		§ 15 стр. 95-105
77	Баскетбол. Передвижения игрока. История возникновения баскетбола	Изучают передвижения игрока. Выполняют повороты с мячом. Демонстрируют остановку прыжком. Передают мяч одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Выполняют ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Развивают координационные способности.	26 неделя		§ 15 стр. 95-96
78	Баскетбол. Передачи мяча	Изучают передвижения игрока. Выполняют повороты с мячом. Демонстрируют остановку прыжком. Сочетают приемы передвижений и остановок игрока. Передают мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Водят мяч в движении с низкой высотой отскока. Бросают мяч в движении двумя руками от головы. Развивают координационные способности. Изучают правила баскетбола.	26 неделя		§ 15 стр. 95-101

79	Баскетбол. Передвижения и передачи мяча	Изучают передвижения игрока. Выполняют повороты с мячом. Демонстрируют остановку прыжком. Сочетают приемы передвижений и остановок игрока Передают мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Водят мяч в движении с низкой высотой отскока. Бросают мяч в движении двумя руками от головы. Развивают координационные способности. Изучают правила баскетбола.	27 неделя		§ 15 стр. 95-101
80	Баскетбол. Броски в кольцо	Изучают передвижения игрока. Выполняют повороты с мячом. Демонстрируют остановку прыжком. Сочетают приемы передвижений и остановок игрока Передают мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Водят мяч в движении с низкой высотой отскока. Бросают мяч в движении двумя руками от головы. Развивают координационные способности. Изучают правила баскетбола.	27 неделя		§ 15 стр. 95-101
81	Баскетбол. Броски в кольцо. Основные правила соревнований	Изучают передвижения игрока. Выполняют повороты с мячом. Демонстрируют остановку прыжком. Сочетают приемы передвижений и остановок игрока Передают мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Водят мяч в движении с низкой высотой отскока. Бросают мяч в движении двумя руками от головы. Развивают координационные способности. Изучают правила баскетбола.	27 неделя		§ 15 стр 96-97
82	Баскетбол. Совершенствование основных технических действий	Координируют сочетание приемов передвижений и остановок. Выполняют передачи мяча в тройках со сменой места. Демонстрируют штрафной бросок. Играют в баскетбол. Развивают координационные способности.	28 неделя		§ 23стр. 187-195

83	Баскетбол. Совершенствование основных технических действий	Координируют сочетание приемов передвижений и остановок. Выполняют передачи мяча в тройках со сменой места. Демонстрируют штрафной бросок. Играют в баскетбол. Развивают координационные способности.	28 неделя		§ 23 стр. 187-195
84	Баскетбол. Совершенствование основных технических действий	Координируют сочетание приемов передвижений и остановок. Выполняют передачи мяча в тройках со сменой места. Демонстрируют штрафной бросок. Играют в баскетбол. Развивают координационные способности.	28 неделя		§ 23 стр. 187-195
85	Баскетбол. Совершенствование основных технических действий	Координируют сочетание приемов передвижений и остановок. Выполняют передачи мяча в тройках со сменой места. Демонстрируют штрафной бросок. Играют в баскетбол. Развивают координационные способности.	29 неделя		§ 25 стр. 203-206
86	Баскетбол. Совершенствование основных технических действий	Координируют сочетание приемов передвижений и остановок. Выполняют передачи мяча в тройках со сменой места. Демонстрируют штрафной бросок. Играют в баскетбол. Развивают координационные способности.	29 неделя		§ 25 стр. 203-206
87	Баскетбол. Тактика нападения	Координируют сочетание приемов передвижений и остановок. Выполняют передачи мяча в тройках со сменой места. Демонстрируют штрафной бросок. Играют в баскетбол. Развивают координационные способности.	29 неделя		§ 25 стр. 203-206
88	Баскетбол. Тактика нападения	Координируют сочетание приемов передвижений и остановок. Выполняют передачи мяча в тройках со сменой места. Демонстрируют штрафной бросок. Играют в баскетбол. Развивают координационные способности.	30 неделя		§ 26 стр. 206-208
89	Баскетбол. Тактика нападения	Координируют сочетание приемов передвижений и остановок. Выполняют передачи мяча в тройках со сменой места. Демонстрируют штрафной бросок. Играют в баскетбол. Развивают координационные способности.	30 неделя		§ 26 стр. 206-208

		Изучают нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1). Играют в баскетбол.			
90	Баскетбол. Зачетный урок	Координируют сочетание приемов передвижений и остановок. Выполняют передачи мяча в тройках со сменой места. Демонстрируют штрафной бросок. Играют в баскетбол. Развивают координационные способности. Изучают нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1). Играют в баскетбол.	30 неделя		§ 27 стр. 208-214
Легкая атлетика (12ч)					
91	Легкая атлетика. Спринтерский бег	Выполняют высокий старт (20-40м). Бегают по дистанции (50-60м). Выполняют специальные беговые упражнения. Изучают ОРУ. Развивают скоростные качества.	31 неделя		§ 27 стр. 208-214
92	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Выполняют высокий старт (20-40м). Бегают по дистанции (50-60м). Выполняют специальные беговые упражнения. Изучают ОРУ. Развивают скоростные качества. Изучают правила соревнований.	31 неделя		§ 28 стр. 214-221
93	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Зачетный урок	Оценивают бег 60 м. Выполняют специальные беговые упражнения. Демонстрируют ОРУ. Развивают скоростные качества.	31 неделя		§ 28 стр. 214-221
94	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги» (техника выполнения)	Прыгают в длину с 9-11 шагов. Изучают способ отталкивание. Метают теннисный мяч на дальность. Совершенствуют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества.	32 неделя		§ 29 стр. 221-228
95	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги» (техника выполнения)	Прыгают в длину с 9-11 шагов. Изучают способ отталкивание. Метают теннисный мяч на дальность. Совершенствуют специальные беговые упражнения.	32 неделя		§ 29 стр. 221-228

		Развивают скоростно-силовые качества.			
96	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Тестирование знаний о ФК за 2ое полугодие	Метают мяч на дальность на заданное расстояние. Выполняют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества	32 неделя		§ 30 стр. 228-234
97	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	Метают мяч на дальность на заданное расстояние. Выполняют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества	33 неделя		§ 30 стр. 228-234
98	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Метают мяч на дальность на заданное расстояние. Выполняют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества	33 неделя		§ 31 стр. 234-238
99	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Зачетный урок	Метают мяч на дальность на заданное расстояние. Выполняют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества	33 неделя		§ 33 стр. 238-244
100	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Выполняют равномерный бег (15 мин). Преодолевают горизонтальные препятствия. Демонстрируют специальные беговые упражнения. Выполняют ОРУ. Развивают выносливость.	34 неделя		§ 34 стр. 244-248
101	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Выполняют равномерный бег (17 мин). Преодолевают горизонтальные препятствия. Демонстрируют специальные беговые упражнения. Выполняют ОРУ. Развивают выносливость.	34 неделя		§ 34 стр. 244-248
102	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Выполняют равномерный бег (15 мин). Преодолевают горизонтальные препятствия. Демонстрируют специальные беговые упражнения. Выполняют ОРУ. Развивают выносливость.	34 неделя		§ 35 стр.248-250