

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Невонская школа

«Согласовано»


Руководитель МО


А.А.Аничкина

Протокол № 1 от
«31» 08 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
Невонской школы
по УВР МКОУ


Т.С. Летунова
«31» 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор МКОУ
Невонской школы



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Тодановой Елены Сергеевны

по учебному предмету «Физическая культура»

8 класс

Базовый уровень

2021 - 2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования, программы образовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы» В.И. Ляха, А.А. Зданевича(М.: Просвещение, 2017)

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

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

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. В 8 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 8 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	2
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	17
2	Вариативная часть	23
2.1	Баскетбол	23
	Итого	102

Описание места учебного предмета в учебном плане

На курс «Физическая культура» в 8 классе отводится 102 ч (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Основные требования к уровню подготовленности учащихся 8 класса по физической культуре за учебный год

**Учащийся должен знать
Естественные основы**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания

Пользование баней.

Волейбол

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

Баскетбол

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

Гимнастика

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Учащийся должен уметь

Лёгкая атлетика

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 2) технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции;
- 4) прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 5) прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 6) выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 5-6 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
- 7) проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

Гимнастика

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) технически правильно выполнять строевые упражнения (повороты в движении), акробатические упражнения (из упора присев стойка на руках и голове, кувырки вперед, назад, длинный кувырок (м.), кувырок назад в полушпагат (д.)), упражнения в висах (подъем переворотом в упор силой (м.), подъем переворотом махом (д.), подтягивание из вися), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки способом «ноги врозь» (м.), прыжок боком (д.), выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией.
- 4) проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

Лыжная подготовка

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
- 2) передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, коньковым ходом;
- 3) выполнять переход с попеременных ходов на одновременные;
- 4) подниматься на лыжах в гору коньковым ходом;
- 5) выполнять преодоление контруклона.

Баскетбол

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- 2) выполнять сочетание приемов передач, ведения и бросков;
- 3) выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге с изменением сопротивления;
- 4) выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой от плеча (от головы) в прыжке с сопротивлением;
- 5) играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

Волейбол

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- 2) выполнять передачи мяча сверху двумя руками в прыжке;
- 3) выполнять прием мяча, отраженного сеткой;
- 4) выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
- 5) выполнять нападающий удар при встречных передачах;
- 6) играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз.		18
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 8 КЛАССЕ

№ урок а	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			По плану	фактически
	I четверть 25 часов. Легкая атлетика. Спортивные игры.			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Эстафеты .	Стр77	2.09	
2	Развитие скоростных способностей	Стр81	3.09	
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег	Стр82	4.09	
4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м		9.09	
5	Развитие выносливости		10.09	
6	Развитие выносливости	Стр84 упражнения для улучшения техники бега	11.09	
7	Развитие выносливости	Стр88 Метание	16.09	
8	Развитие силовых качеств	Стр 89 упражнения для техники	17.09	
9	Развитие силовых качеств		18.09	
10	Развитие силовых качеств	Стр79 прыжки	23.09	
11	Сдача зачетов		24.09	
12	Сдача зачетов		25.09	

13	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Стр118-121 основные приемы игры	30.09	
14	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Стр118-121 основные приемы игры	1.10	
15	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Стр118-121 основные приемы игры	2.10	
16	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей		7.10	
17	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Стр119 упражнения	8.10	
18	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Стр120 прием мяча снизу	9.10	
19	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Стр120 упражнения	14.10	
20	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Стр120 подача	15.10	
21	Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	Стр121 упражнения	16.10	
22	Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	Стр99»запомните»	21.10	
23	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Стр20 гимнастика для глаз	22.10	
24	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Стр43 утренняя гимнастика	23.10	
25	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Стр42 режим дня	28.10	
26	Основные приемы игры.		29.10	

27	Основные приемы игры.	Стр 40 что такое здоровье ?	30.10	
	II четверть 23 часа. Спортивные игры.			
28	Техника безопасности по спортивным играм. Тактика игры. Развитие физических качеств		11.11	
29	Тактика игры. Развитие физических качеств		12.11	
30	Тактика игры. Развитие физических качеств	Стр47 режим питания	13.11	
31	Тактика игры. Развитие физических качеств		18.11	
32	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств		19.11	
33	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	Стр52 гигиена	20.11	
34	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств		25.11	
35	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Стр109 баскетбол	26.11	
36	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Стр110 основные правила	27.11	
37	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Стр111 Т.Б.	2.12	
38	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Стр112 стойки	3.12	
39	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Стр112 ведение мяча	4.12	
40	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Стр113 остановка	9.12	
41	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и	Стр113 поворот с	10.12	

	приемы игры. Развитие координационных способностей	мячом		
42	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Стр114 ловля мяча	11.12	
43	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Стр114 передача мяча	16.12	
44	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств	Стр115 передача мяча	17.12	
45	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей		18.12	
46	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Стр18 упражнения	23.12	
47	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств		24.12	
48	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	Стр19 зрение	25.12	
49	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств		30.12	
	III четверть 29 часов. Лыжная подготовка. Гимнастика с элементами акробатики.			
50	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользкий шаг	Стр136	13.01	
51	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости		14.01	
52	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Стр 139Попеременный двухшажный ход	15.01	
53	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости		20.01	

54	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости		21.01	
55	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Стр 140 Одновременный бесшажный ход	22.01	
56	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости		27.01	
57	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости		28.01	
58	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости		29.01	
59	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Стр137	3.02	
60	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости		4.02	
61	Подъем ступающим шагом выносливости. Спуски. Развитие	Стр140 подъем	5.02	
62	Торможение «плугом». Развитие выносливости	Стр141 Торможение «плугом».	10.02	
63	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости		11.02	
64	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	Стр99 запомните	12.02	
65	Техника безопасности на уроках Акробатической гимнастики. Развитие гибкости, координационных способностей	Стр105 акробатика	17.02	
66	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей		18.02	
67	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей	Стр 207 гибкость	19.02	

68	Акробатические упражнения. Развитие гибкости		24.02	
69	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств		25.02	
70	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Стр 211 сила	26.02	
71	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Стр101 висы и упоры	3.03	
72	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств		4.03	
73	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Стр99 прыжки	5.03	
74	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств		10.03	
75	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Стр103 лазанье	11.03	
76	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств		12.03	
77	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Стр 105 простые упоры	17.03	
	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП		18.03	
78	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП		19.03	
	IV четверть 27 часов . Легкая атлетика .Спортивные и подвижные игры.			
79	Техника безопасности на уроках физической культуры .Футбол. Освоение техники удара по мячу.		31.03	
80	Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	Стр132 удар по мячу	7.04	
81	Освоение техники ведения мяча. Развитие	Стр133 рис 70	8.04	

	физических качеств			
82	Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств		9.04	
83	Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	Стр133 рис 71	14.04	
84	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости		15.04	
85	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	Стр83 эстафетный бег	16.04	
86	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости		21.04	
87	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м		22.04	
88	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	Стр89 запомните	23.04	
89	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции	Приседание	28.04	
90	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча		29.04	
91	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега	приседание	30.04	
92	Развитие скоростно-силовых качеств		5.05	
93	Сдача зачетов по физической подготовке		6.05	
94	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	Стр134 ведение мяча	7.05	
95	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств		12.05	

96	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты.	Стр 134 ведение мяча	13.05	
97	Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей		14.05	
98	Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей	Стр132 передвижения	19.05	
99	Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей		20.05	
100	Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости		21.05	