

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 8 классов общеобразовательной школы составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, ст. 32 «Концепция и ответственность образовательного учреждения» (п.67).

- Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам

- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта (2004 года) основного общего образования.

- Примерная основная образовательная программа ООО.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования, основного общего, среднего общего образования».

- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015 года №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

- Программа по физической культуре (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: Учитель, 2012.);

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №10.

- Учебный план МБОУ СОШ №10.

- Положение о рабочих программах учебных предметов МБОУ СОШ №10.

Учебный предмет физической культуры является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях. В программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Программа ориентирована на достижение целей, определённых в Стандарте основного общего образования. Таким образом, данная рабочая программа по физической культуре для 8 класса сохраняет особенности программы по физической культуре для 8 класса, разработанной В.И.Ляхом, А.А.Зданевичем.

На изучение физической культуры в 8 классе согласно Учебному плану МБОУ СОШ № 10 в 2017-2018 учебном году отводится 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком школы. На реализацию программы в 8 классе в 2017-2018 учебном году запланировано 99 часов (календарно-тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ). Уроки, выпадающие на выходные и праздничные дни, будут проведены за счет уплотнения и корректировки учебного материала в следующие сроки:

- Тема «Спортивные игры» (вместо 2 часов будет изучена за 1 час). Урок за 23.02 будет проведен 27.02; урок за 08.03 будет проведен 13.03; урок за 09.03 будет проведен 15.03
- Тема «Легкая атлетика» (вместо 2 часов будет изучена за 1 час). Урок за 01.05 будет проведен 03.05; урок за 02.05 будет проведен 04.05.

## Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

### **Знать:**

- Историческое развитие физической культуры в России (в СССР), 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 психологических 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 его адаптивных свойств, 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, профилактика травматизма и оказание 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, коррекция 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.

***Демонстрировать:***

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку (с)	9.2	10.2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6м (с)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	16
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол.раз)	18	-
К выносливости	Кроссовый бег на 2км (мин.с)	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.00
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12	10
	«Челночный бег» 3x10м (с)	8.2	8.8



		<p>осанки. Правила составления комплексов упражнений</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств</p> <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки</p> <p>Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления</p> <p>Спортивная подготовка</p>		
--	--	---	--	--

	<p><i>Физическая культура человека</i></p>	<p>как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p> <p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека</p> <p>Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p> <p>Прикладно ориентированная физическая подготовка – система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего, гармоничного физического совершенствования</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности</p>		
--	--	--	--	--

		<p>Закаливание организма через принятие воздушных и солнечных ванн, купание. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями</p> <p>Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причина их возникновения.</p>		
2	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p> <p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b></p>	<p>Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой,</p>		<p>В процессе урока и самостоятельн</p>

	<p><i>физической культурой</i></p>	<p>физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)</p> <p>Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)</p> <p>Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой,</p>		
--	------------------------------------	---	--	--

	<p><i>Оценка эффективности и занятий физической культурой</i></p>	<p>оздоровительными прогулками</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения:</p> <p>регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурминуток;</p> <p>содержание домашних занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>		
--	---	---	--	--

		Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки		
3	<p><b>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность)</b></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>	<p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)</p> <p>Организуемые команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами;</p>		24

		<p>передвижение в колонне с изменением длины шага</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках</p> <p>Зачетные комбинации</p> <p>Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед,</p>		
--	--	--	--	--

	<p><i>Легкая атлетика</i></p> <p><i>Кроссовая подготовка</i></p>	<p>прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p> <p>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висячем положении; из размахивания в висячем положении подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.</p> <p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; кроссовый бег</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p> <p>Упражнения в метании</p>	<p>37</p> <p>12</p>	
--	--	--	---------------------	--

	<p><i>Спортивные игры:</i> <i>Баскетбол</i></p>	<p>малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов)</p> <p>Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок одной рукой от головы в прыжке; в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам.</p>		<p>14</p>
	<p><i>Волейбол</i></p>	<p>Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное</p>		<p>13</p>

		блокирование в прыжке с места; тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам		
--	--	--	--	--

### Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Дата урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Корректировка даты урока
<b>Раздел: Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность)</b> <b>Тема: Легкая атлетика.</b>			<b>19</b>	
1	01.09	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	
2	05.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Основы обучения двигательным действиям. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	
3	07.09	<u>Контрольный тест – бег 30м (с)</u> мальчики – «5»- 4.7, «4»- 5.2, «3»- 5.6; девочки – «5»- 4.9, «4»- 5.4, «3»- 6.1 Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Основы обучения двигательным действиям. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	
4	08.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	
5	12.09	<u>Контрольный тест- бег 60м (с)</u> Мальчики: «5» - 8.8; «4» - 9.7; «3» - 10.5 Девочки: «5» - 9.7; «4» -10.2; «3» - 10.7 Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	

		Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.		
6	14.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	
7	15.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	
8	19.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	
9	21.09	<u>Контрольный тест- Бег 100 метров:</u> мальчики - «5» -15.5; «4» -15.8; «3» -16,0; девочки - «5» - 17.0; «4» — 17.8; «3» —18.0 Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на	1	

		различные системы организма.		
10	22.09	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	1	
11	26.09	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	1	
12	28.09	<u>Контрольный тест- прыжок в длину с места (см)</u> Мальчики: «5» - 210; «4» -195; «3» - 175 Девочки: «5» - 195; «4» -165; «3» - 135 Прыжок в длину, метание малого мяча. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	1	
13	29.09	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	1	
14	03.10	<u>Контрольный тест- метание мяча на дальность (м)</u> Мальчики: «5» - 42; «4» - 37; «3» - 28 Девочки: «5» - 27; «4» -21; «3» - 17 Прыжок в длину, метание малого мяча. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	1	
15	05.10	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	

		Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		
16	06.10	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
17	10.10	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
18	12.10	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
19	13.10	<u>Контрольный тест- бег 1000м (мин.с)</u> Мальчики: «5» -3.45; «4» - 4.10; «3» - 4.20 Девочки: «5» - 4.35; «4» -4.45; «3» - 5.00 Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
<b>Тема: Кроссовая подготовка</b>			<b>6</b>	
20	17.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1	
21	19.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1	
22	20.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1	
23	24.10	<u>Контрольный тест- бег 2000м (мин.с)</u> Мальчики: «5» -10.00; «4» - 10.40; «3» - 11.40 Девочки: «5» - 11.00; «4» -12.40; «3» - 13.50	1	

		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.		
24	26.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1	
25	27.10	<u>Контрольный тест- бег 3000м (мин.с) Без учета времени.</u> Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 17минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1	
<b>Тема: Гимнастика с основами акробатики</b>			<b>24</b>	
26	07.11	Правила ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1	
27	09.11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1	
28	10.11	<u>Контрольный тест- техника выполнения, страховка</u> Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в	1	

		шеренге. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.		
29	14.11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
30	16.11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
31	17.11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
32	21.11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
33	23.11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем	1	

		переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		
34	24.11	<u>Контрольный тест- подтягивание (раз)</u> Мальчики: «5» -9; «4» - 7; «3» - 5 Девочки: «5» - 19; «4» -15; «3» - 11 Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
35	28.11	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1	
36	30.11	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1	
37	01.12	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1	
38	05.12	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1	
39	07.12	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1	
40	08.12	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и	1	

		слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.		
41	12.12	<u>Контрольный тест – техника выполнения опорного прыжка</u> Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1	
42	14.12	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	
43	15.12	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	
44	19.12	<u>Контрольный тест - техника выполнения кувырка вперед и назад</u> Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	
45	21.12	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега.(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	
46	22.12	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега.(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	
47	26.12	<u>Контрольный тест - техника выполнения акробатических упражнений</u> Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега.(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	

48	28.12	<u>Контрольный тест - техника выполнения акробатических упражнений</u> Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега.(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	
49	29.12	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега.(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	
<b>Тема: Спортивные игры. Баскетбол</b>			<b>14</b>	
50	16.01	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
51	18.01	<u>Контрольный тест - техника выполнения стойки и передвижения игрока</u> Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
52	19.01	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
53	23.01	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	

54	25.01	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
55	26.01	<u>Контрольный тест - техника броска мяча двумя руками от головы с места</u> Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
56	30.01	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
57	01.02	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
58	02.02	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
59	06.02	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и	1	

		бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.		
60	08.02	<u>Контрольный тест – прыжки на скакалке за 1 мин (раз)</u> мальчики – «5»- 120, «4»- 95, «3»- 80; девочки – «5»- 130, «4»- 100, «3»- 80 Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
61	09.02	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
62	13.02	<u>Контрольный тест - техника броска одной рукой от плеча в движении</u> Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
63	15.02	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
<b>Тема: Спортивные игры. Волейбол</b>			<b>13</b>	
64	16.02	ТБ на уроках. Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача,	1	

		прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.		
65	20.02	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках. Развитие координационных способностей.	1	
66	22.02	<u>Контрольный тест – отжимание (раз)</u> мальчики – «5»- 29, «4»- 25, «3»-19; девочки – «5»- 14, «4»- 13, «3»-11 Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках. Развитие координационных способностей.	1	
67	27.02	<u>Контрольный тест – техника выполнения стойки и передвижений</u> Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках. Развитие координационных способностей.	1	
68	01.03	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках. Развитие координационных способностей.	1	
69	02.03	<u>Контрольный тест – пресс за 30с (раз)</u> мальчики – «5»- 45, «4»- 40, «3»-28; девочки – «5»- 40, «4»- 35, «3»- 24 Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках. Развитие	1	

		координационных способностей.		
70	06.03	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	
71	13.03	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	
72	15.03	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	
73	16.03	<u>Контрольный тест – подтягивание (раз)</u> мальчики – «5»- 9, «4»- 7, «3»- 5; девочки – «5»- 17, «4»- 15, «3»-5 Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	
74	20.03	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками , стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	
75	22.03	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками , стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра по	1	

		упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.		
76	23.03	<u>Контрольный тест – техника выполнения нападающего удара</u> Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками , стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	
<b>Тема: Кроссовая подготовка</b>			<b>6</b>	
77	03.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1	
78	05.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1	
79	06.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1	
80	10.04	<u>Контрольный тест- бег 1000м (мин.с)</u> Мальчики: «5» -3.45; «4» - 4.10; «3» - 4.20 Девочки: «5» - 4.35; «4» -4.45; «3» - 5.00 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1	
81	12.04	<u>Контрольный тест- бег 2000м</u> Мальчики: «5» -10,00; «4» - 10,40; «3» - 11,40	1	

		<p>Девочки: «5» - 11,00; «4» -12,40; «3» - 13,50</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.</p> <p>Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.</p>		
82	13.04	<p><u>Контрольный тест- бег 3000м</u> Без учета времени</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.</p> <p>Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.</p>	1	
<b>Тема: Легкая атлетика</b>			<b>17</b>	
83	17.04	<p>Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег.</p> <p>Низкий старт до 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.</p> <p>Эстафеты. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3x10м.</p>	1	
84	19.04	<p><u>Контрольный тест – «челночный» бег 3x10м (с)</u></p> <p>Мальчики: «5» - 8.3; «4» - 8.7; «3» - 9.3</p> <p>Девочки: «5» - 8.7; «4» -9.0; «3» -10.0</p> <p>Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег.</p> <p>Низкий старт до 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.</p> <p>Эстафеты. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3x10м. Инструктаж по ТБ.</p>	1	
85	20.04	<p>Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег.</p> <p>Низкий старт до 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.</p> <p>Эстафеты. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Развитие скоростных качеств.</p>	1	
86	24.04	<p>Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег.</p> <p>Низкий старт до 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.</p> <p>Эстафеты. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Развитие скоростных качеств.</p>	1	
87	26.04	<p><u>Контрольный тест – бег 30м (с)</u></p>	1	

		мальчики – «5»- 4.7, «4»- 5.2, «3»- 5.6; девочки – «5»- 4.9, «4»- 5.4, «3»- 6.1 Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт до 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Развитие скоростных качеств.		
88	27.04	<u>Контрольный тест- бег 60м (с)</u> Мальчики: «5» - 8.8; «4» - 9.7; «3» - 10.5 Девочки: «5» - 9.7; «4» -10.2; «3» - 10.7 Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт до 30-40 м, бег с ускорением. Бег на результат 60 м . Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	
89	03.05	<u>Контрольный тест- Бег 100 метров:</u> мальчики - «5» -15.5; «4» -15.8; «3» -16,0; девочки - «5» - 17.0; «4» — 17.8; «3» —18.0 Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	
90	04.05	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом перешагивания. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1	
91	08.05	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом перешагивания. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1	
92	10.05	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом перешагивания. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1	

93	11.05	<u>Контрольный тест- прыжок в высоту с разбега (см)</u> Мальчики: «5» - 105; «4» - 95; «3» - 90 Девочки: «5» - 90; «4» -80; «3» - 75 Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом перешагивания. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1	
94	15.05	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
95	17.05	<u>Контрольный тест- прыжок в длину с места (см)</u> Мальчики: «5» - 190; «4» - 165; «3» - 145 Девочки: «5» - 175; «4» -165; «3» - 135 Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
96	18.05	<u>Контрольный тест- метание мяча на дальность (м)</u> Мальчики: «5» - 42; «4» - 37; «3» - 28 Девочки: «5» - 27; «4» -21; «3» - 17 Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
97	22.05	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
98	24.05	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
99	25.05	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

В 1 четверти 25 часов;

Во 2 четверти 24 часов;

В 3 четверти 27 часов;

В 4 четверти 23 часов;

За год 99 часа.

## Лист корректировки рабочей программы

Физическая культура  
(наименование предмета)  
Каменова Л.И.  
(Ф.И.О. учителя)  
Для обучающихся 8 класса  
МБОУ СОШ № 10  
на 2017/2018 учебный год

В связи с расхождением количества учебных часов, предусмотренных рабочей программой на проведение учебных занятий и фактическим количеством проведенных учебных занятий по причине совпадения учебных занятий с выходными и праздничными днями в рабочую программу вносятся следующие изменения:

### Корректировка тематического планирования

Раздел и тема	Количество часов по программе (запланированные)	Количество часов в связи с корректировкой	Когда и как планируется устранить отставание