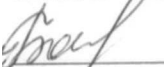


Министерство образования Красноярского края
ООАР Идринского района
Екатерининская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

ШМО старших классов

 Баранова А.А.

Протокол №1 от «25» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

 Безруких Н.Ю.

Протокол № 1 от «25» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 А.В. Калабина

Приказ № 96 от «31» 08 2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 8 класса

с. Екатериновка, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, Положения о рабочей программе в МКОУ Екатеринбургской ООШ.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится **68** часа в год, **2** часа в неделю.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 6–9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича 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). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рек реакционной направленностью.

Задачи учебной деятельности

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной обще прикладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;

- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения; формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной социально ориентированной направленностью.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **68 ч** в год, **2** урока в неделю.

Планируемые результаты:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
 - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и

процессами.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1. Знания о физической культуре (3 ч).

История физической культуры

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж его роль и значение в укреплении здоровья человека.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока).

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

3. Физическое совершенствование (65 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (10 ч).

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.

Совершенствование- бег на результат 60-100 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния девушки 12-14 м, юноши – до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

Кроссовая подготовка (10 ч).

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 2000 м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры (17 ч).

Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие

двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощённым правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика (11 ч)

Освоение строевых упражнений.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3- 5кг), тренажёрами, эспандерами, девочки — с обручами, большим мячом, палками, тренажёрами

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на н/ж опускание вперёд в вис присев; из виса присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на н/ж; сед боком на н/ж, соскок.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле.

Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазанье по канату. Шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
	Базовая часть	68
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Подвижные игры	17
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	11
1.3	Легкоатлетические упражнения	20
1.4	Лыжная подготовка	20
1.5	Вариативная часть	23
2	Подвижные игры	17
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	11
2.2	Легкоатлетические упражнения	20
2.3	Лыжная подготовка	20
2.4	Всего:	68
1	Подвижные игры	17
2	Гимнастика с элементами акробатики	11
3	Легкоатлетические упражнения	20
4	Лыжная подготовка	20

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Дата		Тема урока (занятия)	Количество часов	Деятельность учеников
	план	факт.			
Раздел 1			Тема: Л/атлетика 10 часов		
1			Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Инструктаж по ТБ.№ 57	1	Комплекс утренней гимнастики
2			Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. №Т.Б.18	1	Комплекс утренней гимнастики
3			Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ.	1	Комплекс утренней гимнастики
3			Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1	Комплекс утренней гимнастики
4			Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Прыжки через скакалку
5			Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность .	1	Прыжки с места
6			Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность .	1	Прыжки с места
7			Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	1	Прыжки с места
9			Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Прыжки с места
10			Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Контрольная работа №1	1	Прыжки с места
Раздел 2			Тема: Спортивные игры 8 часов волейбол		
11			Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Т.Б.№12	1	Игры с прыжками
12			Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1	Игры с прыжками
13			Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой .	1	Игры с мячом
14			Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой .	1	Игры с мячом
15			Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.	1	Игры с мячом

16			Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.	1	Броски и ловля мяча
17			Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.	1	Броски и ловля мяча
18			Комбинации из разученных перемещений. Контрольная работа №2	1	Броски и ловля мяча
	Раздел 3		Тема: Гимнастика 11 час		
19			Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками .Т.Б.№14	1	Строевые упражнения
20			Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор Подтягивание в висе.	1	Строевые упражнения
21			Подъем переворотом в упор Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.	1	Строевые упражнения
22			Подъем переворотом в упор Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе	1	Упражнения на осанку
23			Опорный прыжок: г/конь д-и; прыжок боком.г/козел м-и. прыжок ноги врозь.	1	Упражнения в равновесии
24			Опорный прыжок: г/конь д-и; прыжок боком.г/козел м-и. прыжок ноги врозь.	1	Упражнения в равновесии
25			Опорный прыжок: г/конь д-и; прыжок боком.г/козел м-и. прыжок ноги врозь.	1	Упражнения в равновесии
26			Опорный прыжок: г/конь д-и; прыжок боком.г/козел м-и. прыжок ноги врозь.	1	Упражнения в равновесии
27			Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1	Отжимание
28			Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики).	1	Подъем туловища
29			Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост. Контрольная работа №3	1	Приседание
	Раздел 4		Тема: Лыжная подготовка 20 часов		
30			Попеременный двухшажный ход, передвижение на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов. Т.Б.№19	1	Ходьба на лыжах
31			Попеременный двухшажный ход, передвижение на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов.	1	Ходьба на лыжах

32			Попеременный двухшажный ход, передвижение на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов.	1	Ходьба на лыжах
33			Одновременный бесшажный ход передвижение на лыжах, прохождение дистанции. .	1	Спуск с горы
34			Одновременный бесшажный ход передвижение на лыжах, прохождение	1	Спуск с горы
35			Одновременный бесшажный ход передвижение на лыжах, прохождение дистанции.	1	Спуск с горы
36			Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом», Совершенствовать технику спусков и подъемов .	1	Бег на лыжах
37			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Контрольная гонка 2 км.	1	Бег на лыжах
38			Повороты переступанием. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	1	Ходьба по кругу
39			Повороты переступанием. Совершенствовать технику ходов Контрольный урок на дистанцию 3 км .	1	Ходьба по кругу
40			Повороты переступанием. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	1	Ходьба по кругу
41			Повороты переступанием..Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	1	Ходьба по кругу
42			Одновременный бесшажный ход передвижение на лыжах, прохождение дистанции.	1	Ходьба по кругу
43			Одновременный бесшажный ход передвижение на лыжах, Совершенствовать технику ходов	1	Спуск со склона
44			Одновременный бесшажный ход , прохождение дистанции.Совершенствовать технику ходов	1	Спуск со склона
45			Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом», спуски Совершенствовать технику ходов .	1	Спуск со склона
46			Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом», спуски. Пройти дистанцию до 2 км с переменной скоростью.	1	Бег на лыжах
47			Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».спуски и подъемы на скорость изученными способами.	1	Бег на лыжах
48			Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом», спуски.	1	Бег на лыжах
49			Подъем «полуелочкой». соревнование на дистанции 2 км — девочки и 3 км- мальчики . Контрольная работа №4	1	Бег на лыжах

	Раздел 5		Тема: Спортивные игры 9 часов	Баскетбол	
50			Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (в парах, тройках. квадрате , круге.)	1	Игры с мячами
51			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника.	1	Игры с мячами
52			Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке с изменением направления и скорости.	1	Игры с мячами
53			Броски одной и двумя руками с места и в движении максимальное расстояние до корзины 3,60м	1	Броски мяча
54			Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	Броски мяча
55			Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	1	Броски мяча
56			Комбинация из освоенных элементов.	1	Ловля, передача мяча
57			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1	Ловля, передача мяча
58			Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Контрольная работа №5	1	Ловля, передача мяча
	Раздел 6		Тема: Легкая атлетика 10 часов		
59			Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ.	1	Бег 200 метров
60			Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	1	Бег 200 метров
61			Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Бег 200 метров
62			Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ.	1	Бег 300 метров
63			Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов.	1	Прыжки с места
64			Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов.	1	Прыжки с места
65			Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов.	1	Прыжки с места

66			Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Равномерный бег 5 минут
67			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Равномерный бег 5 минут
68			Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Специальные беговые упражнения	1	Равномерный бег 5 минут

График контрольных работ

№ п/п	Тема контрольной работы	Дата проведения	
		План	Факт
1	Контрольные учебные нормативы по легкой атлетике.		
2	Контрольные учебные нормативы по спортивным играм		
3	Контрольные учебные нормативы по гимнастике.		
4	Контрольные учебные нормативы по лыжным гонкам.		
5	Контрольные учебные нормативы по спортивным играм.		
6	Контрольные учебные нормативы по легкой атлетике.		

Приложение

Учебные нормативы по легкой атлетике.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30м,с	4.9 и ниже	5.0-5.6	5.7 и выше	5.0 и ниже	4.9 - 6.2	6.3 и выше

Бег 60м,с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 1 км	4.30 и ниже	4.31-6.01	6.00 и выше	5.10 и ниже	5.11-7.00	7.01 и выше
Прыжок в длину с места, см	190 и выше	189-160	159 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже
Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
Метание малого мяча на дальность, м	36	29	21	23	18	15

Учебные нормативы по гимнастике.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Наклон на гибкость, см	10 и выше	9-6	5 и ниже	16 и выше	15-9	8 и ниже
Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п девочки	7 и выше	6-4	3 и ниже	19 и выше	18-10	9 и ниже
Вис (девочки) с	-	-	-	15 и выше	14-7	6 и ниже
Поднимание туловища лежа на спине, раз						

*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

*перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два в колонну по одному

Учебные нормативы по спортивным играм.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 3X10м.с	8.3 и ниже	8.4-9.0	9.1 и выше	8.8 и ниже	8.9-9.6	9.7 и выше
Челночный бег 10X5 м, с	17.7 и ниже	17.8-20.7	20,8 и выше	18.7 и ниже	18.8-22,7	22.8 и выше
Верхняя передача мяча двумя руками от стены	10-6	5-4	3 и ниже	10-6	5-4	3 и ниже

Нижняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10 попыток	5	4	3	4	3	2
--	---	---	---	---	---	---

*перемещения и стойка игрока;

Учебные нормативы по лыжным гонкам.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
30м с хода	5.9	6.3	6.6	6.6	7.0	7.4
Кол-во шагов на отрезке	12	14	16	13	15	17
2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30