

Пояснительная записка.

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

- Приказ Мин. Обр. и Науки РФ 9.02.1998 № 322 «Об утверждении БУП общеобразовательных учреждений РФ»;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004 г.
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 г. № 1089;
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 889 от 30.08.10 г. «О внесении изменений в ФБП и примерные учебные планы для ОУ РФ»;
- Авторская программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2011).
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
- Письмо Мин. Обр. и Науки РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.
- Учебный план МБОУ «Сармановская СОШ» на 2017-2018 уч. г.
- Министерство образования и науки РФ письмо от 8 октября 2010 г. N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по легкой атлетике, лыжной подготовке и мини - футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере 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 сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		VII	VIII	IX
1	Базовая часть	82	82	82
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры (в/б, б/б)	19	19	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15
1.4	Легкая атлетика	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18
1.6	Элементы единоборств (ю), ритмическая гимнастика (д).	3	3	3
1.7	Плавание	6	6	6
2	Вариативная часть	23	23	23
2.1	Спортивные игры (в/б, б/б)	10	10	10
2.2	Мини-футбол	3	3	3
2.3	Легкая атлетика	7	7	4
2.4	Лыжная подготовка	3	3	3
	Итого:	105	105	102

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/помнить:

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

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Примечание: На основании положения МБОУ «Сармановская СОШ» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов и предметов МБОУ «Сармановская СОШ» Сармановского муниципального района РТ», рассмотренного на педагогическом совете от 29.08.16 г., протокол № 1, утверждённого Приказом директора № 109 от 29.08.16, в случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно пункта 5 данного положения.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег с высокого старта с опорой на руку, с
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз
К выносливости	Кроссовый бег 2 км; Передвижение на лыжах 2 км;
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков; Бросок малого мяча в стандартную мишень, м

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Тесты для определения физической подготовленности:

1. Шестиминутный бег.
2. Прыжок в длину с места.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
4. Броски и ловля теннисного мяча от стены (1 м.).
5. Прыжки через скакалку с двух на две.
6. Приседания на двух.

Итоговая отметка выставляется:

- а) с учетом теоретических и практических знаний;
- б) с учетом динамики физической подготовленности;
- в) с учетом прилежания.

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Вопросы	Практические задания
1. Что такое «здоровый образ жизни»?	1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Что значит «рациональный режим питания»?	2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?	3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Чем характеризуется здоровый досуг?	4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?	5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?	6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?	7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем	8. Комплекс упражнений для развития гибкости.

заболеваний?	
9. Как сформировать правильную осанку?	9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?	10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?	11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?	12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?	13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?	14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?	15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).
16. Какие ты знаешь основные физические качества?	
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?	
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?	

Методика оценки успеваемости

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знания упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Домашнее задание для ___8___ класса

№ п/п	Наименование упражнений	Чет верть	Нормы на оценку					
			«5»		«4»		«3»	
			ю	д	ю	д	ю	д
1	Прыжки через скакалку	I	48	54	46	52	44	50
		II						
		III	52	58	50	56	48	54
		IV	54	60	52	58	50	56
2	Подтягивание – м. Подтягивание в висе лежа- 5-7 кл.-д. Подъем туловища из положения лежа на спине 8-11 кл.	I	9	15	7	10	6	6
		II	10	20	8	15	7	10
		III						
		IV	11	25	9	20	8	15
3	Подъем прямых ног из виса (ю.-до касания ног перекладины; д.-до угла 90* на гимн. стенке)	I						
		II	6	6	5	5	4	4
		III	10	8	8	7	6	6
		IV						
4	Приседание на одной ноге	I	10	8	8	6	6	4
		II	12	10	10	8	8	6
		III						
		IV	16	14	14	12	12	10
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	I						
		II	28	26	26	8	24	6
		III	32	30	30	12	28	10
		IV						

Контрольные тесты – упражнения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тесты:						
1.Бег 30 м (сек)	5,6	5,5	5,0	5,9	5,8	5,1
2.Прыжок в длину с места (см)	141	158	185	137	154	183
3.Метание набивного мяча (см)	360	435	565	385	445	545
4.Бег 2000 м (мин, сек)	11,40	10,40	10,00	13,50	12,40	11,00
5.Сила кисти (кг)	22,0	25,0	34,0	21,0	25,0	31,0
6.Челночный бег 4х9 м (сек)	10,8	10,4	10,0	11,5	11,0	10,6
7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз)	35	40	48	20	30	35
8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз)	9	13	16	12	16	19
9.Наклон вперед из положения, сидя(+см)	6,0	9,0	10,0	8,0	12,0	16,0
10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	100	105	110	50	80	125
Нормы:						
1.Бег 60 м (сек)	11,0	10,2	9,6	11,2	10,4	10,0
2.Бег 2000 м (мин,сек)	10,00	10,40	11,40	13,50	12,40	11,00
3.Прыжок в длину с разбега (см)	300	340	380	240	300	330
4.Прыжок в высоту (см)	95	105	115	90	100	110
5.Метание мяча 150 г(м)	24	33	38	17	20	25
6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	7	9	-	-	-
7.Бег на лыжах 3 км.	20,00	19,00	18,00	23,00	21,00	20,00

Список литературы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Москва «Просвещение». - 2012.

Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. 2 –е изд., /Лукияненко В.П.// стереот. – М.: Советский спорт. – 2005.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев//; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496с.

Основное содержание. 8 класс

I. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

II. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

Легкая атлетика, 28 ч.

1. высокий старт, низкий старт.
2. бег на результат – 100 м.
3. бег на 1500 м. (девочки), на 2000 м (мальчики).
4. прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.
5. прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.
6. метание мяча:
 - а) на дальность отскока от стены;
 - б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;
 - в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.
7. бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.
8. кросс до 15 мин.
9. полоса препятствий.

Спортивные игры, 32 ч.

Баскетбол, 13 ч.

1. стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
2. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.
3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.
4. вырывание и выбивание мяча.
5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
6. игра по упрощенным правилам баскетбола.

Футбол, 3 ч.

1. стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.
2. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника.
4. удары по воротам.
5. вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.
6. игра вратаря.
7. тактика свободного нападения, позиционное нападение.
8. игра по упрощенным правилам.

Волейбол, 16 ч.

1. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2. передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
3. игра по упрощенным правилам волейбола.
4. нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.
5. прямой нападающий удар.
6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Гимнастика, 15 ч.

1. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на н/ж опускание вперед в вис присев; из виса присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на в/ж; вис лежа на н/ж; сед боком на н/ж, соскок.
2. опорные прыжки: Мальчики : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см), Девочки : прыжок боком с поворотом на 90° (козёл в ширину, высота 110см)

3. акробатика : Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

4.лазание по канату.

5.общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

6. помощь и страховка; самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжная подготовка, 21 ч.

1.одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

2.коньковый ход.

3.торможение и поворот «плугом».

4.прохождение дистанции до 4,5 км.

Элементы единоборств, 3 ч.

1.стойки передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

2. пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов».

3.Силовые упражнения и единоборства в парах.

4.виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

5. упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

6. подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

Плавание, 6ч.

1.специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.

2.Старты, повороты.

3.упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.

4.координационные упражнения на суше.

5.названия упражнений и основные признаки техники плавания.

6.влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.

7.правила соревнований и определение победителей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Основные виды учебной деятельности	Сроки	
		план	факт
1	Легкая атлетика Техника безопасности на уроках физической культуры. ОРУ. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Куркынычсызлык кагыйдэлэре. Түбән старт. Махсус йөгерү күнегулэре.	2.09	
2	Приемы самоконтроля. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. ОРУ. Низкий старт (30-40 м) . Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КДП: бег на 30 м. Түбән старт. Махсус йөгерү күнегулэре. Тизлекне камилләштерү.	5.09	
3	Первая помощь при травмах. ОРУ. Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. КДП: прыжки в длину с места. Югары старт. Махсус йөгерү күнегулэре. Тизлекне камилләштерү.	7.09	
4	Личная гигиена. ОРУ. Низкий старт (30-40 м) . Эстафетный бег - передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Түбән старт(30-40м) Махсус йөгерү күнегулэре. Тизлекне камилләштерү.	9.09	
5	Реакция организма на различные физические нагрузки. ОРУ. Низкий старт (30-40 м) . Бег по дистанции (70-80 м) . Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета) . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Түбән старт(30-40м) Махсус йөгерү күнегулэре. Тизлекне камилләштерү. 70-80м араны йөгерү. Эстафета йөгерүе.	12.09	
6	Значение ЗОЖ для здоровья человека. ОРУ в движении. Прыжок с 7-9 шагов разбега – отталкивание. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Попади в мяч». Йөгереп ераклыкка сикерү 7-9 адымнан.	14.09	
7	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы. ОРУ. Низкий старт (30-40 м) . Бег на дистанции (70-80 м) . Финиширование. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Йөгереп ераклыкка сикерү 7-9 адымнан Махсус йөгерү күнегулэре. Тизлекне камилләштерү. 70-80м араны йөгерү. Эстафета йөгерүе.	16.09	
8	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП. ОРУ. Бег на результат (60 м) . Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча 150 гр. с 3,4 шагов. Бег в медленном темпе. 150гр. туп ату.	19.09	

	60м вакытка йөгерү. Йөгереп ераклыкка сикерү		
9	Дыхание во время выполнения физических упражнений. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. (У). Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Йөгереп ераклыкка сикерү 150гр. туп ату ераклыкка..	21.09	
1 0	Двигательный режим. ОРУ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Преодоление полосы препятствий.	23.09	
1 1	Признаки различной степени утомления. ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча 150 гр. с 3,4 шагов. Бег 2000 м. Туп ату ераклыкка. 2000м йөгерү.	26.09	
1 2	Мини-футбол Правила техники безопасности во время спортивных игр. Стойки игрока, перемещения приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4. Уенчының торышы, төрле якка хәрәкәтләнү. Тупны уң һәм сул аяк белән йөртү.Өйрәнү уены.	28.09	
1 3	Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебные игры 4х4. Ике кеше бер-береңә туп биру. Тәгәрәп килгән упка тибү. Кыр сызыктан туп ыргыту. Өйрәнү уены.	30.09	
1 4	Профилактика простуды. Удар поворотам правой и левой ногой. Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Перехват мяча. Учебные игры 4х4. Капкага тибү. Тупны талап алу. Өйрәнү уены.	3.10	
1 5	Волейбол Основные причины травматизма. ОРУ. Верхние передачи: (над собой, в парах). Нижние передачи. Учебные игры в волейбол. Өстән бер береңә туп биру. Астан биру. Өйрәнү уены.	5.10	
1 6	Основные формы занятий физической культуры. ОРУ. Верхние передачи: над собой, в парах). Нижние передачи. Нижняя прямая подача. Учебные игры в волейбол. Өстән бер береңә туп биру. Астан биру. Астан туры тупны чыгару. Өйрәнү уены.	7.10	
1 7	Поведение в экстремальных ситуациях. ОРУ. Верхние передачи: (над собой, в парах). Нижние передачи. Нижняя прямая подача. Учебные игры в волейбол. Өстән бер береңә туп биру. Астан биру. Астан туры тупны чыгару. Өйрәнү уены.	10.10	
1 8	Элементы самомассажа, массажа. ОРУ. Верхние передачи: (над собой, в парах). Нижние передачи. Нижняя прямая подача. Учебные игры в волейбол. Өстән бер береңә туп биру. Астан биру. Астан туры тупны чыгару. Өйрәнү уены.	12.10	
1 9	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. ОРУ. Верхние передачи: (над собой, в парах). Нижние передачи. Нижняя прямая подача. Учебные игры в волейбол. Өстән бер береңә туп биру. Астан биру. Астан туры тупны чыгару. Өйрәнү уены.	14.10	
2 0	Дыхание во время выполнения физических упражнений. ОРУ. Верхние передачи: (над собой, в парах). Нижние передачи. Нижняя прямая подача. Учебные игры в волейбол. Өстән бер береңә туп биру. Астан биру. Астан туры тупны чыгару. Өйрәнү уены.	17.10	
2 1	Питание и питьевой режим. ОРУ в движение. Нижняя прямая подача. (У). Нижняя передача. Учебная игра в	19.10	

	волейбол. Туп чыгару(У) . Өйрөнү уены..		
2 2	Верхняя подача мяча. Учебная игра в волейбол. Өстөн туп чыгару. Өйрөнү уены.	21.10	
2 3	Верхняя подача мяча. Учебная игра в волейбол. Өстөн туп чыгару. Өйрөнү уены.	24.10	
2 4	Передвижения по площадке. Блокирование мяча.Верхняя подача мяча. Учебная игра в волейбол. Тупны блокировкалау. Өстөн туп чыгару. Өйрөнү уены.	26.10	
2 5	Передвижения по площадке. Блокирование мяча.Верхняя подача мяча(У). Учебная игра в волейбол. Тупны блокировкалау. Өстөн туп чыгару(У). Өйрөнү уены.	26.10	
2 6	Двигательный режим. ОРУ. Прием мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол. Тупны кабул итү. Йодрык белән тупны сетка аша чыгару. Өйрөнү уены.	28.10	
2 7	Правила игры. ОРУ. Прием мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол. Тупны кабул итү. Йодрык белән тупны сетка аша чыгару. Өйрөнү уены.	28.10	
2 8	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки. ОРУ в движение. Прямой нападающий удар. Прием мяча после подачи. Учебная игра в волейбол. Подтягивание.Һөжүм итү. Тупны кабул итү. Тартылу.	7.11	
2 9	ОРУ. Прямой нападающий удар. Прием мяча после подачи. Учебная игра в волейбол. Һөжүм итү. Тупны кабул итү	9.11	
3 0	Режим для школьника. ОРУ. Прямой нападающий удар. Прием мяча после подачи. Учебная игра в волейбол. Подтягивание. Һөжүм итү. Тупны кабул итү. Тартылу.	11.11	
3 1	Ритмическая гимнастика. Элементы единоборства Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Танцевальные движения из народных и современных танцев. Элементы единоборства: стойки и передвижения, захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Акробатика (м): кувырок вперед, стойка на голове согнувшись; (д): кувырки вперед и назад, мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату (м): в 2 приема, (д): в 3 приема.	1 4 . 1 1	
3 2	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения художественной гимнастики с обручем (хват, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты). Элементы единоборства: приемы борьбы за выгодные положения, приемы страховки. Игра «Выталкивание из круга». Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату (м): в 2 приема, (д): в 3 приема.	16.11	
3 3	Влияние физической культуры на развитие внимания, памяти, мышления. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Танцевальные движения из народных и современных танцев. Элементы единоборства: приемы страховки, единоборства в парах, борьба за предмет. Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат, комбинация упражнений по акробатике. Лазание по канату (м): в 2 приема, (д): в 3 приема.	18.11	
3 4	Гимнастика Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн. Выполнение команды «Прямо!». Повороты	2 1 . 1 1	

	направо, налево в движении. ОРУ на месте. М - акробатика: кувырки вперед и назад слитно, длинный кувырок прыжком с места, стойка на голове и руках, лазание по канату в 2 приема. Д – акробатика: кувырки вперед и назад слитно, кувырок назад полушпагат, с моста переход на одно колено, упражнение на гимнастическом бревне: шаги полки, со взмахом ног и хлопками.		
3 5	Реакция организма на различные физические нагрузки. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. М - акробатика: кувырки вперед и назад слитно, длинный кувырок прыжком с места, стойка на голове и руках, комбинаций акробатических упражнений, лазание по канату в 2 приема. Д – акробатика: кувырки вперед и назад слитно, кувырок назад полушпагат, с моста переход на одно колено, комбинаций акробатических упражнений, упражнение на гимнастическом бревне: шаги полки, со взмахом ног и хлопками соскок с бревна из упора на колени.	23.11	
3 6	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. М - акробатика: кувырки вперед и назад слитно, длинный кувырок прыжком с места, стойка на голове и руках, комбинаций акробатических упражнений, лазание по канату в 2 приема. Д – акробатика: кувырки вперед и назад слитно, кувырок назад полушпагат, с моста переход на одно колено, комбинаций акробатических упражнений, упражнение на гимнастическом бревне: шаги полки, со взмахом ног и хлопками соскок с бревна из упора на колени.	25.11	
3 7	Первая помощь при травмах. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. М - акробатика: кувырки вперед и назад слитно, длинный кувырок прыжком с места, стойка на голове и руках, комбинаций акробатических упражнений, лазание по канату в 2 приема. Д – акробатика: кувырки вперед и назад слитно, кувырок назад полушпагат, с моста переход на одно колено, комбинаций акробатических упражнений, упражнение на гимнастическом бревне: шаги полки, со взмахом ног и хлопками соскок с бревна из упора на колени.	28.11	
3 8	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба). Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. М - акробатика: кувырки вперед и назад слитно, длинный кувырок прыжком с места, стойка на голове и руках, комбинаций акробатических упражнений, лазание по канату в 2 приема. Д – акробатика: кувырки вперед и назад слитно, кувырок назад полушпагат, с моста переход на одно колено, комбинаций акробатических упражнений, упражнение на гимнастическом бревне: шаги полки, со взмахом ног и хлопками соскок с бревна из упора на колени.	30.11	
3 9	Поведение в экстремальных ситуациях. Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. М - акробатика: кувырки вперед и назад слитно, длинный кувырок прыжком с места, стойка на голове и руках, комбинаций акробатических упражнений, лазание по канату в 2 приема. Д – акробатика: кувырки вперед и назад слитно, кувырок назад полушпагат, с моста переход на одно колено, комбинаций акробатических упражнений, упражнение на гимнастическом бревне (у).	2.12	
4 0	Элементы самомассажа, массажа. Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. М - акробатика: кувырки вперед и назад слитно, длинный кувырок прыжком с места, стойка на голове и руках,	5.12	

	комбинаций акробатических упражнений(у), лазание по канату в 2 приема. Д – акробатика: кувырки вперед и назад слитно, кувырок назад полушпагат, с моста переход на одно колено, комбинаций акробатических упражнений(у).		
4 1	Приемы определения самочувствия , работоспособности, сна , аппетита. Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. М - акробатика: кувырки вперед и назад слитно, длинный кувырок прыжком с места, стойка на голове и руках, лазание по канату в 2 приема(у). Д – акробатика: кувырки вперед и назад слитно, кувырок назад полушпагат, с моста переход на одно колено.	7.12	
4 2	Влияние физкультуры на развитие внимание, памяти, мышления. М – упражнения на перекладине: переворот в упор толчком двух ног; упражнения на параллельных брусьях: упор на руках согнувшись, подъем разгибом в сед ноги врозь. Д – упражнения на разновысоких брусьях: вис присев на одной, махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на в/ж. Развитие силовых способностей.	9.12	
4 3	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн. М – упражнения на перекладине: переворот в упор толчком двух ног; вис на подколениках и опускание в упор присев, упражнения на параллельных брусьях: упор на руках согнувшись, подъем разгибом в сед ноги врозь, перемах во внутрь 2-3 маха. Д – упражнения на разновысоких брусьях: вис присев на одной, махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на в/ж, опускание вперед с поворотом сед на бедре, рука в сторону. Развитие силовых способностей.	12.12	
4 4	Признаки различной степени утомления. М – упражнения на перекладине: переворот в упор толчком двух ног; спад назад и подъем в упор вне, перемах назад, отмахом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°; упражнения на параллельных брусьях: упор на руках согнувшись, подъем разгибом в сед ноги врозь, перемах во внутрь 2-3 маха, махом вперед соскок с поворотом на 90° лицом к брусьям. Д – упражнения на разновысоких брусьях: вис присев на одной, махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на в/ж, опускание вперед с поворотом сед на бедре, рука в сторону, хват за нижнюю сзади м соскок прогнувшись с поворотом кругом. Опорные прыжки: (м) – согнув ноги через козла в длину (высота 110 см.); (д) – боком через коня с поворотом 90°. Развитие силовых способностей.	14.12	
45	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Комбинации упражнений на перекладине (м) - у, на параллельных брусьях (м), на разновысоких брусьях (д); Опорные прыжки: (м) – согнув ноги через козла в длину (высота 110 см.); (д) – боком через коня с поворотом 90°. Развитие скоростно – силовых способностей.	16.12	
4 6	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника. Комбинации упражнений на перекладине (м), на параллельных брусьях (м) - у, на разновысоких брусьях (д) - у; Опорные прыжки: (м) – согнув ноги через козла в длину (высота 110 см.); (д) – боком через коня с поворотом 90°. Развитие скоростно – силовых способностей.	19.12	

4 7	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП. Опорные прыжки: (м) – у, согнув ноги через козла в длину (высота 110 см.); (д) – у, боком через коня с поворотом 90°. Развитие скоростно – силовых способностей.	21.12	
48	Основные формы занятий физической культуры. Комбинации упражнений на перекладине (м), на параллельных брусьях (м), на разновысоких брусьях (д); Опорные прыжки: (м) – согнув ноги через козла в длину (высота 110 см.); (д) – боком через коня с поворотом 90°. Развитие скоростно – силовых способностей. Подтягивание – у.	23.12	
4 9	Лыжная подготовка Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный, одновременный 2хшажный, попеременный 2хшажный ход. Развитие выносливости – передвижение на лыжах 1 км.	9 . 0 1	
5 0	Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости. Одновременный одношажный, одновременный 2хшажный, попеременный 2хшажный ход. Скользящий шаг с палками и без палок. Развитие выносливости – передвижение на лыжах 1 км.	11.01	
5 1	Основы психомышечной тренировки. Одновременный одношажный, одновременный 2хшажный, попеременный 2хшажный ход. Скользящий шаг с палками и без палок. Торможение плугом. Развитие выносливости – передвижение на лыжах 1 км.	13.01	
5 2	Дыхание во время выполнения физических упражнений. Одновременный одношажный, одновременный 2хшажный, попеременный 2хшажный ход. Скользящий шаг с палками и без палок. Торможение плугом. Повороты переступанием в движении.	16.01	
5 3	Питание и питьевой режим. Одновременный одношажный, одновременный 2хшажный, попеременный 2хшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с поворотами. Торможение плугом. Передвижение на лыжах до 2 км.	18.01	
5 4	Двигательный режим. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), одновременный 2хшажный, попеременный 2хшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с поворотами. Торможение плугом. Передвижение на лыжах до 2 км.	20.01	
5 5	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), одновременный 2хшажный, попеременный 2хшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с поворотами. Торможение плугом. Передвижение на лыжах до 3 км.	23.01.	
5 6	Режим дня школьника. Подъем «полуелочкой». Спуски с поворотами. Торможение и поворот плугом. Повторные отрезки 2-3х300м. Передвижение на лыжах до 3 км.	25.01	
5 7	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Коньковый ход. Подъем «полуелочкой». Спуски с поворотами. Торможение и поворот плугом. Гонка на 1 км.	27.01	
5 8	Основные причины травматизма. Коньковый ход. Подъем «полуелочкой». Спуски с поворотами. Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах до 3 км.	30.01	
5 9	Реакция организма на различные физические нагрузки. Коньковый ход. Подъем «полуелочкой». Спуски с	1.02	

	поворотами. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин при спуске. Передвижение на лыжах до 3 км.		
6 0	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП. Коньковый ход. Подъем «полуелочкой». Спуски с поворотами. Торможение и поворот плугом. Повторные отрезки 2-3х300м.	3.02	
6 1	Основные формы занятий физической культурой. Попеременный 2хшажный ход, одновременные ходы. Повторные отрезки 2-3х300м. Прохождение дистанции до 4 км.	6.02	
6 2	Самостраховка при выполнении упражнений. Коньковый ход. Повторные отрезки 2-3х300м. Прохождение дистанции до 4 км.	8.02	
6 3	Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости. Коньковый ход. Повторные отрезки 2-3х300м. Прохождение дистанции до 4 км.	10.02	
6 4	Основы психомышечной тренировки. Коньковый ход. Гонка на 2км	12.02	
6 5	Звезды советского и российского спорта. . Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Развитие выносливости – передвижение на лыжах до 4 км.	15.02	
6 6	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), одновременный 2хшажный. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с поворотами. Торможение плугом. Передвижение на лыжах до 3 км.	17.02	
6 7	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника. Коньковый ход. Повторные отрезки 2-3х300м. Прохождение дистанции до 4 км.	20.02	
6 8	Личная гигиена. Коньковый ход. Подъем «полуелочкой». Спуски с поворотами. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин при спуске. Передвижение на лыжах до 3 км.	22.02	
6 9	Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости. Гонка на 3км.	24.02	
7 0	Баскетбол Техника безопасности во время занятий по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1.03	
7 1	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координации.	3.03.	
7 2	Двигательный режим. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	6.03	
7 3	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	10.03	
7 4	Штрафные броски. Учебная игра3-3.	13.03	
7 5	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	15.03	
7 6	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками	17.03	

	от головы с места. Передачи мяча двумя руками.		
7 7	Признаки различной степени утомления. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	20.03	
7 8	Дыхание во время выполнения физических упражнений. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	22.03	
7 9	Питание и питьевой режим. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	24.03	
8 0	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	5.04	
8 1	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	7.04	
8 2	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн. Двусторонние игры в баскетбол.	10.04	
8 3	Плавание Правила техники безопасности во время занятий плаванием. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Подвижные игры.	1 2 . 0 4	
8 4	Дыхание во время плавания. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Подвижные игры.	12.04	
8 5	Личная гигиена. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры.	14.04	
8 6	Личная гигиена. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры.	17.04	
8 7	Значение напряжения и расслабления мышц. Техника движения. Брасс. Подвижные игры.	19.04	
8 8	Личная гигиена. Техника движения. Брасс. Подвижные игры.	21.04	
8 9	Легкая атлетика Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (р).	2 4 . 0 4	
9 0	Профилактика плоскостопия. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания(З)	26.04	
9 1	Режим дня школьника. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (С).	28.04	
9 2	Значение ЗОЖ для здоровья человека. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (С).	3.05	
9 3	Мир Олимпийских игр. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (С).	5.05	
9 4	Поведение в экстремальных ситуациях. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (У).	8.05	
9 5	Влияние физической культуры на развитие внимания, памяти, мышления. ОРУ. Низкий старт (30-40	10.05	

	м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
9 6	Правила приема водных, воздушных, и солнечных ванн. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	12.05	
9 7	Признаки различной степени утомления. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег 60м – у. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Прыжки в длину, метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.05	
9 8	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн. ОРУ. Прыжки в длину, метание малого мяча. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств.	17.05.	
9 9	Звезды советского и российского спорта. ОРУ. Прыжки в длину, метание малого мяча. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств.	19.05	
1 0 0	Личная гигиена. Прыжки в длину с разбега – у. Метание малого мяча на дальность. Медленный бег до 6 минут.	22.05	
1 0 1	Значение ЗОЖ для здоровья человека. Метание малого мяча на дальность – у. Медленный бег до 6 минут.	24.05	
1 0 2	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы. Бег на 2000 м – у.	26.05	
1 0 3	КДП – бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места. Подтягивание. Преодоление полосы препятствий.	29.05	
1 0 4	КДП – прыжки в длину с места. Подтягивание. Преодоление полосы препятствий.	3 1 . 0 5	
1 0 5	КДП – подтягивание. Эстафеты. Подвижные игры. Преодоление полосы препятствий.	3 1 . 0 5	