

«Рассмотрено»
Руководитель МО
 /Л.Ч.Салимова/
ФИО
Протокол № 1 от
«31» августа 2022г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
МБОУ СОШ № 10 имени
К.Б. Бжигакова
п. Тлюстенхабль
 /С.Х. Туркав/
ФИО

«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ №
10 имени К.Б. Бжигакова
п. Тлюстенхабль
/М.А.Ловпаче/
ФИО
Приказ № 50 от
«31» августа 2022г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(предмет)

8А, 8Б классы

(класс)

учителя Туркава Аслана Пшимафовича

(Ф.И.О.)

соответствие занимаемой должности

(категория)

2022 - 2023 учебный год

I. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Приказ МО и Н РФ №1312 от 09.03.2004г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программу общего образования» (в действующей редакции);
- Приказ МО и Н РФ №1897 от 17.12.2010г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции);
- Приказ Минпросвещения РФ № 115 от 22 марта 2021 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в действующей редакции);
- Приказ Минросвещения РФ №254 от 20.05.2020г. «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в действующей редакции);
- Закон Республики Адыгея №264 от 27.12.2013г. «Об образовании в Республике Адыгея» (в действующей редакции);
- Письмо МО и Н РА №4037 от 28.06.2017г. «О примерных учебных планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу основного общего образования, по формированию учебных планов в соответствии с ФГОС ООО»;
- Учебный план 6-9 классов МБОУ СОШ №10 имени К.Б.Бжигакова п.Тлюстенхабль;
- Годовой календарный график МБОУ СОШ №10 имени К.Б.Бжигакова п.Тлюстенхабль;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 10 имени К.Б. Бжигакова п. Тлюстенхабль;
- Учебник «Физическая культура» для 8 класса под редакцией В.И.Ляха, М., Просвещение, 2018г.

Общие цели изучения курса физическая культура на ступени основного общего образования

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая **программа в своем предметном содержании направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 6 по 9 класс из расчёта 3 ч. в неделю: в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на

увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

II. Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты:

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

III. Содержание курса

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной)деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика.

Повороты на месте. Перестроение в шеренге. Движение в колонне по одному за направляющим (по прямой, «змейкой», «противоходом»). Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад, перекат назад, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа и стоя, акробатическое соединение из упражнений

пройденного материала. Висы и упоры: вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе хватом сверху, поднятие прямых и согнутых ног в висе. Прыжки: опорный прыжок на коня, вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

Легкая атлетика.

Упражнения на технику движения: высокий старт от 10 до 15 м. Скоростной бег на расстояние до 40 метров. Бег на 60 метров на результат. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 метров. Упражнения на развитие физических качеств: длительный бег, бег с препятствиями. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.

Спортивные игры.

Баскетбол: Стойка игрока. Перемещения в баскетболе. Ловля и передача двумя руками. От груди и одной рукой от плеча и на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении с изменением направления ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача с 3-6 м от стенки. Игра по упрощённым правилам.

Национально-региональный компонент.

Планирование учебного материала по четвертям

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Легкая атлетика	40	22	—	—	18
Гимнастика	18	—	18	—	—
Спортивные игры	47	7	4	30	6
Теоретические сведения	Каждый урок				
ОРУ	Каждый урок				
ОФП	В процессе уроков				
Подвижные и эстафетные игры	В процессе уроков				
Всего	105	29	22	30	24

IV. Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Тема урока	Д/З
	План	Факт		
1	02.09		Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Вводный инструктаж по Т.Б.	Правила Т.Б. (стр. 156)
2	05.09		Бег на короткие дистанции. НРЭОСО	Спринтерский бег (стр. 157-159)
3	07.09		Бег на 30 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Стартовый разгон. Финиширование (стр. 160)
4	09.09		Бег на 60 м	Техника низкого старта. Скоростной бег (стр. 160)
5	12.09		Челночный бег 3x10 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Бег на 100 м (стр. 160-161)
6	14.09		Бег на 100 м	Метание на дальность (стр. 171-173)
7	16.09		Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. НРЭОСО	Метание в цель (стр. 168-170)
8	19.09		Броски малого мяча на точность в вертикальную цель	Указать возможные ошибки при метании (стр. 170-171)
9	21.09		Броски малого мяча на точность в горизонтальную цель	Прыжки (стр. 162-163)
10	23.09		Прыжки в длину с разбега	Развитие двигательных способностей (стр. 173-175)
11	26.09		Контрольный урок. Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Прыжок в высоту (стр. 164-165)
12	28.09		Прыжки в высоту. НРЭОСО	Самоконтроль (стр. 25-26)
13	30.09		Чередование ходьбы и бега	Частота сердечных сокращений (стр. 28-30)
14	03.10		Чередование ходьбы и бега	Гигиена (стр. 42-45)
15	07.10		Чередование ходьбы и бега	Гигиена (стр. 42-45)
16	10.10		Равномерный бег. Развитие выносливости	Длительный бег (стр. 161-162)
17	12.10		Равномерный бег. Развитие выносливости. НРЭОСО	Длительный бег (стр. 161-162)
18	14.10		Бег на 1500 м (д) и 2000 м (м). Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Первая помощь (стр. 50-51)
19	17.10		Прохождение л/а полосы препятствий	Первая помощь (стр. 52-53)
20	19.10		Прохождение л/а полосы препятствий	Первая помощь (стр. 52-53)
21	21.10		Эстафетный бег	Развитие выносливости (стр. 219-220)

22	24.10		Контрольный урок. Бег на 2000 м (д)/3000 (м). Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. НРЭОСО	Футбол. Значение. История (стр. 120-121)
23	26.10		Футбол. Инструктаж по Т.Б.	Правила Т.Б. Основные правила (стр. 121-122)
24	07.11		Техника удара по мячу	Удар по мячу ногой (стр. 122-123)
25	09.11		Техника удара по мячу	Вбрасывание мяча (стр. 124)
26	11.11		Удары по катящемуся мячу	Ведение мяча (стр. 124-125)
27	14.11		Удары по катящемуся мячу. НРЭОСО	Удар по мячу головой (стр. 123-124)
28	16.11		Удары головой по мячу	Комбинации из освоенных элементов (стр. 125)
29	18.11		Футбольные упражнения с мячом	Гимнастика. Значение. История (стр. 138-140)
30	21.11		Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения	Правила по Т.Б. Строевые упражнения (стр. 140-141)
31	23.11		Строевые упражнения	Акробатика (стр. 142-144)
32	25.11		Кувырок вперед. НРЭОСО	Развивайте координационные способности (стр. 220-222)
33	28.11		Кувырок назад	Развивайте гибкость (стр. 222-223)
34	30.11		Акробатические упражнения. Мост	Атлетическая гимнастика (стр. 248-249)
35	02.12		Акробатические комбинации	Стойка на голове (стр. 143)
36	05.12		Стойка на голове и руках	Развитие двигательных способностей (стр. 152-153)
37	07.12		Упражнения на гимнастическом бревне. НРЭОСО	Висы и упоры (стр. 141-142)
38	09.12		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Правильное дыхание (стр. 202-203)
39	12.12		Подтягивание на перекладине	Комплекс упражнений со скакалкой (стр. 206-207)
40	14.12		Прыжки через скакалку	Разминка (стр. 215-216)
41	16.12		Контрольный урок. Подъем туловища из положения лежа. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Опорные прыжки (стр. 144-145)
42	19.12		Опорные прыжки. НРЭОСО	Домашний стадион (стр. 261-262)
43	21.12		Опорные прыжки	Правила Т.Б. Правила проведения соревнований (стр. 188)
44	23.12		Единоборства. Инструктаж по Т.Б. Передвижения в стойке.	Стойки (стр. 189)
45	26.12		Освобождение от захватов	Освобождение от захватов (стр. 150)

46	28.12		Падения на бок из приседа. Падения назад из приседа.	Падение (стр. стр. 191-192)
47	09.01		Развитие двигательных способностей. НРЭОСО	История единоборств (стр. 187-188)
48	11.01		Спортивная игра «Гандбол»	История. Правила по Т.Б. (стр. 110-111)
49	13.01		Броски, передачи, передвижения в гандболе	Передача мяча (стр. 112)
50	16.01		Броски, передачи, передвижения в гандболе	Бросок мяча (стр. 112-115)
51	18.01		Броски мяча по воротам в прыжке	Нападение (стр. 116-117)
52	20.01		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. НРЭОСО	Правила. Инструктаж по Т.Б. (стр. 131-132)
53	23.01		Волейбол. Передача двумя руками сверху в прыжке	Передача мяча (стр. 132-133)
54	25.01		Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая передачи	Значение (стр. 130)
55	27.01		Волейбол. Прием мяча снизу, нижние передачи	Прием подачи (стр. 133-134)
56	30.01		Волейбол. Прямой нападающий удар	Стойки и передвижения (стр. 132)
57	01.02		Волейбол. Подачи и удары. НРЭОСО	Подача мяча (стр. 133)
58	03.02		Волейбол. Подачи и удары	История (стр. 130-131)
59	06.02		Волейбол. Тактические действия	Тактические действия (стр. 137)
60	08.02		Волейбол. Игра по правилам	Прием мяча, отраженного сеткой (стр. 136-137)
61	10.02		Волейбол. Игра по правилам	Развитие двигательных способностей (стр. 137-138)
62	13.02		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. НРЭОСО	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели (стр. 136)
63	15.02		Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Передача мяча в прыжке (стр. 135)
64	17.02		Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	Развитие координации (стр. 138)
65	20.02		Волейбол. Подачи и удары	Вопросы. Задания (стр. 138)
66	22.02		Контрольный урок по теме «Волейбол»	Баскетбол. Значение (стр. 100)
67	24.02		Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. НРЭОСО	Техника безопасности (стр. 102)

68	27.02		Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	Ведение мяча (стр. 104)
69	01.03		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Штрафной бросок (стр. 106)
70	03.03		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	История (стр. 100-101)
71	06.03		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	Вырывание мяча (стр. 105)
72	10.03		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча. НРЭОСО	Значение (стр. 100)
73	13.03		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Броски мяча (стр. 104-105)
74	15.03		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Передача мяча (стр. 103-104)
75	17.03		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Развитие двигательных способностей (стр. 109)
76	20.03		Баскетбол. Тактические действия	Держание игрока с мячом (стр. 105-106)
77	22.03		Баскетбол. Игра по правилам. НРЭОСО	Действия нападающих (стр. 108-109)
78	03.04		Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча	Развитие координации (стр. 109-110)
79	05.04		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Вопросы 1, 2 (стр. 110)
80	07.04		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Вопросы 3, 4, 5 (стр. 110)
81	10.04		Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Индивидуальные задания
82	12.04		Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. НРЭОСО	Правила Т.Б. (стр. 156)
83	14.04		Бег на 30 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Стартовый разгон. Финиширование (стр. 160)
84	17.04		Бег на 60 м	Техника низкого старта. Скоростной бег (стр. 160)
85	19.04		Челночный бег 3x10 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Бег на 100 м (стр. 160-161)
86	21.04		Бег на 100 м	Метания на дальность (стр. 171-173)
87	24.04		Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. НРЭОСО	Метание в цель (стр. 168-170)
88	26.04		Броски малого мяча на точность в вертикальную цель	Ошибки при метании (стр. 170-171)
89	28.04		Броски малого мяча на точность в горизонтальную цель	Прыжки (стр. 162-163)

90	03.05		Прыжок в длину с разбега	Развитие двигательных способностей (стр. 173-175)
91	05.05		Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Прыжок в высоту (стр. 164-165)
92	08.05		Прыжок в высоту. НРЭОСО	Самоконтроль (стр. 25-26)
93	10.05		Чередование ходьбы и бега	Частота сердечных сокращений (стр. 28-30)
94	12.05		Чередование ходьбы и бега	Гигиена (стр. 42-45)
95	15.05		Равномерный бег. Развитие выносливости	Длительный бег (стр. 161-162)
96	17.05		Бег на 1500 м (д), 2000 м (м). Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Первая помощь (стр. 50-51)
97	19.05		Прохождение л/а полосы препятствий. НРЭОСО	Первая помощь (стр. 52-53)
98	22.05		Эстафетный бег	Развитие выносливости (стр. 219-220)
99	24.05		Бег на 2000 м (д), 3000 м (м). Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Футбол. Значение. История (стр. 120-121)
100	26.05		Футбол. Инструктаж по Т.Б.	Правила Т.Б. Основные правила (стр. 121-122)
101	29.05		Техника удара по мячу	Удар по мячу ногой (стр. 122-123)
102	31.05		Удары по катящемуся мячу. Удары головой по мячу НРЭОСО.	Ведение мяча (стр. 124-125) Комбинации из освоенных элементов (стр. 125)
103-105			Резервные уроки	

Учебные нормативы

№	Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров (сек)	4,8	5,4	6,0	5,2	5,6	7,8
2	Бег 60 метров (сек)	9,3	9,6	10,0	9,5	10,0	10,6
3	Бег 3×10 метров (сек)	7,6	8,2	9,0	8,2	8,6	9,4
4	Бег 100 метров (сек)	16,5	17,0	17,5	18,2	19,2	20,2
5	Бег 2000 метров (мин)	9,00	9,30	10,0	11,0	12,3	13,4
6	Бег 3000 метров (мин)	16,0	16,5	17,5			
7	Бег 1500 метров (мин)				7,3	8,00	8,30
8	Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310	360	310	260
9	Прыжок в длину с места (см)	200	170	150	180	160	140
10	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	120	105	95	105	115
11	Метание мяча с разбега (м)	42	37	28	27	21	17
12	Метание мяча в цель (1х1, 10м)	3	2	1	3	2	1
13	Подъем туловища, раз 1 мин	46	38	34	42	34	30
14	Подтягивания	9	7	5	17	12	8
15	Прыжки через скакалку, раз в 1 мин	110	100	80	120	110	90
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30	22	18	15	10	6
17	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (см)	10	5	3	12	8	4

