

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Новоульяновская средняя школа №1  
Ульяновская область город Новоульяновск

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР МОУ СШ №1  
 / Бурдина Т.Б.  
Ф.И.О.  
« 26 » августа 2022г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень обучения (класс) - основное общее образование, 8 (А,Б,Д)  
класс (ФГОС)

Количество часов -102, уровень - базовый

Сроки реализации программы 2022-2023 учебный год

Учитель - Штыркина Надежда Семеновна

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей физической культуры  
Руководитель МО  
 /Штыркина Н.С./  
Ф.И.О.  
Протокол №1 25 августа 2022 г.

2022-2023 учебный год.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего основного образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

Соответствует базисному учебному плану МОУ Новоульяновской СШ № 1 и рассчитана на 1 учебный год, принятому 30 августа 2021 года, на изучение физической культуры отводится 102 часа для 8 класса( ФГОС) из расчета 3 часа в неделю. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. Для прохождения теоретических сведений, выделено время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверть.

Учебник. Физическая культура. 8-9 классы. Виленский М.Я. В.И.Ляха изд.- М. Просвещение 2018 г.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – приказ) подготовлен Минспортом России в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № – 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**Цели** : 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. **Главная цель** - развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование

личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **ЗАДАЧИ**:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета (курса).**

- Личностные результаты.
- *В области познавательной культуры:* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; здоровья и о функциональных возможностях организма.
- *В области нравственной культуры:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
- *В области трудовой культуры:* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- *В области эстетической культуры :* красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- *В области коммуникативной культуры:* анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- *В области физической культуры:* владение навыками выполнения жизненноважных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические

способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задачи форм организации; знания о здоровом

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

*В области нравственной культуры:* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, не зависимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

*В области физической культуры:* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Содержание учебного предмета и курса

### **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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (технических ошибок).

### **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 с основами акробатики.*

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

#### *Лёгкая атлетика.*

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

## Учебно-тематическое планирование

### Таблица распределения количества часов по разделам

№п/п	Раздел учебного курса	Количество часов		Причина изменения количества часов
		По авторской программе	По рабочей программе	
1	Теоретические сведения	4 часа	4 часа	
2	Легкая атлетика	35	35	
3	Спортивные игры(баскетбол)	27	27	
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
5	Лыжная подготовка	18	18	
Итого:		102	102	

### Таблица распределения количества часов по темам для 8 класса ( ФГОС).

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1. Легкая атлетика.	т.б. на уроках ф.к. по легкой атлетике.	1 час.
2-3-4.	Низкий старт(30-40м). бег по дистанции. ору. спец.беговые упражнения. развитие скорост. качеств. правила использование легкоатлетических упражнений для разв. скорости.	3 часа
5	Бег на результат(60м) ору. спец беговые упражнения. развитие скоростных качеств.	1 час.
6 -7 -8	Прыжок в длину с 11-13беговых шагов. подбор разбега. метание тен. мяча на дальность с 5-6 шагов. спец беговые упражнения. развитие скоростно-силовых качеств.	3 часа.
9	Прыжок в длину на результат. техника выполнения метания с разбега.	1 час.
10	Бег (1500-2000м) ору. спец.беговые упражнения. развитие выносливости. спортивная игра.	1 час.
11-12	Бег(15минут) ору. преодоление горизонт.	2 часа.

	препятствий. развитие выносливости. правила исполыз. л/атлетических упражнений для выносливости.	
13	Бег(17минут.) преодоление препятствий , напрыгивание . ору. спец.беговые упражнения. спортивная игра. развитие выносливости.	1 час
14-15	Бег( 18минут.)преодоление препятствий (прыжком ). ору. развитие выносливости. спортивная игра.	2 час.
16	Бег(3км.).развитие выносливости. ору. спец беговые упражнения.	1 час.
17 Спорт игры.	Ведение мяча с пассивным сопротив .с сопрот. на месте. бросок 2руками от головы с места. передачи мяча 2 руками от груди на месте. личная защита. развитие координационных способностей. учебная игра. правила баскетбола.	1 час.
18-19-20-21	Сочетание приемов передв. и остановок игрока. ведение мяча с пассивным сопротивлением ,с сопротивлением на месте. передача мяча 2 руками от груди на месте. личная защита. учебная игра. правила баскетбола.	. 4 часа.
22-23	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ведение мяча с сопротивлением. бросок одной рукой от плеча с места. передача одной рукой от плеча в движении в тройке с сопротивлением. игровые задания(2*2,3*3,4*4.) учебная игра. развитие координ. способностей.	2 часа.
24-25	Сочетание приемов передвижений и остановок. сочетание приемов ведения, передачи, броска. штрафной бросок. позиционное нападение со сменой места. бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. развитие коорд. способностей.	2 часа.
26-27-28.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. ведения мяча с сопротивлением. штрафной бросок. сочетание приемов ведения ,передачи, броска с сопротивлением. быстрый прорыв. (2*1,3* 2).учебная игра. развитие координ. способностей.	3 часа.
29-30	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока . ведение мяча с сопротивлением. штрафной бросок. сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. быстрый прорыв(3*1,3*2.4*2). взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. учебная игра	2 часа.
31 Гимнастика	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	1 час.

32-33-34-35-36-37	Выполнение команд *прямо!*. повороты в движении. ору на месте. подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). махом одной толчком другой подъем переворотом.(д). подтягивание в висе. развитие силовых способностей.	6 часов.
38-39-40-41-42-43	Выполнение команд *прямо! повороты направо, налево в движении. ору в движении. прыжок согнув ноги(м). прыжок боком с поворотом на 90 ". эстафеты. развитие силовых способностей. прикладное значение гимнастика.	6 часов.
44-45-46-47-48-49	Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). мост и поворот в упор на одном колене. ору в движении. лазанье по канату в два приема. развитие силовых способностей.	6 часов.
50 лыжная подготовка.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1 час.
51	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода, коньковый ход. Пройти дистанцию 2 км.	1 час
52-53—54	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода, коньковый ход. Пройти дистанцию 2 км.	3 часа
55-56	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км.	2 часа
57-58-59	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах до 60 градусов, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами	3 часа
60-61	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами. Контрольная гонка – 3 км. Игра «Как по часам», Биатлон.	2 часа
62	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах до 60 градусов, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами. Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон»	1 час
63	Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м.	1 час
64- 65-66	Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м.пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью.	3 часа
67-68	Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м.пройти дистанцию 4,5 км со	2 часа

	средней скоростью. Контрольный урок на дистанцию – 3 км.	
69 Спорт игры.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением быстрый прорыв 2*1. учебная игра.	1 час.
70-71	Развитие координационных способностей. правила игры. учебная игра.	2 часа.
72	Сочетание приемов передвижений и остановок. передача мяча в тройке со сменой места. бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. штрафной бросок. игровые задания(2*2 ,3*3). учебная игра. развитие координац. способностей .	1 час
73-74-75	Сочетание приемов передвижений и остановок. передача мяча в тройке со сменой мест. бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. штрафной бросок. игровые задания(2*1,3*1),учебная игра. развитие координацион. способностей.	3 часа
76-77-78	Сочетание приемов передвижений и остановок. передача мяча в тройках со сменой места. бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. штрафной бросок. игровые задания(2*2,3* 2). учебная игра. развитие координацион. способностей.	3 часа
79-80-	Сочетание приемов передвижений и остановок. передача мяча в тройке со сменой места. бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. штрафной бросок. сочетание приемов ведения ,передачи ,броска мяча. игровые задания (2*2,3*2). учебная игра. развитие координационных способностей.	2 часа
81	Сочетание приемов передвижений и остановок. передача мяча в тройке со сменой места. бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. штрафной бросок . нападение быстрый прорывом(2*1,3*1). учебная игра. развитие координационных способностей .	1 час .
82.Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1 час
83-84	Прыжок в высоту с 11-13беговых шагов . Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Ору. Спец.беговые упражнения. Правила использование легкоат. упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2час
85-86-87	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов .Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча	3 часа

	на дальность с 5-бшагов. Ору. Спец.беговые упражнения.	
88-89- 90	Низкий старт(30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м).Эстафетный бег(передача эст. палочки) .Ору. Спец.беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	3 часа
91	Бег на результат(60м). Ору. Спец.беговые упражнения.	1 час
92-93	Бег(15м).Ору. Спец.беговые упражнения. Спортивная игра. Правила использование легк. атлетических упражнений.	2 часа
94	Бег (до 17мин).Ору. Спец.беговые упражнения. Спортивная игра . Развитие выносливости.	1 час
95	Бег(до 18мин.).Ору. Спец.беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1 часа
96	Бег(до19мин.) Преодоление препятствий. Спец.беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1 часа
97	Бег(до20мин.) Ору. Спец.беговые упражнения. Спортивная игра .Развитие выносливости.	1 часа
98	Бег(до 3км.) Развитие выносливости. Ору. Спец.беговые упражнения.	1 час
99-100	Низкий старт(30-40м.).Стартовый разгон. Эстафетный бег(передача эст. палочки по кругу.) Спец. беговые упражнения. Спортивная игра.	2 часа
101- 102	Низкий старт(30-40м.) Финиширование. Передача эстафетной палочки по кругу. Спец.беговые упражнения. Работа на скорость.	2 часа

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	По факту		
1			Т.Б. на уроках ф.к. по легкой атлетике. Подготовка гто.	1 час
2			Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции. ОРУ. Спец.беговые упражнения. развитие скоростных качеств. Правила использование легкоатлетических упражнений для развития скорости. Подготовка гто.	1 час
3			Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции. ОРУ. Спец.беговые упражнения. развитие скоростных качеств. Правила использование легкоатлетических упражнений для развития скорости. Подготовка гто.	1 час
4	.		Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции. ОРУ. Спец.беговые упражнения. развитие скоростных качеств. Правила использование легкоатлетических упражнений для развития скорости. Подготовка гто.	1 час
5			Бег на результат(60м) ору. спец беговые упражнения. развитие скоростных качеств. Подготовка гто.	1 час.
6			Прыжок в длину с 11-13беговых шагов. подбор разбега. метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Спец беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка гто.	1 час
7			Прыжок в длину с 11-13беговых шагов. подбор разбега. метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Спец беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка гто.	1 час
8			Прыжок в длину с 11-13беговых шагов. подбор разбега. метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Спец беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка гто.	1 час
9			Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания с разбега. Подготовка гто.	1 час
10			Бег (1500-2000м). ОРУ. Спец.беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра. Подготовка гто.	1 час
11			Бег(15минут). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Правила использования л/атлетических упражнений для выносливости. Подготовка гто.	1 час
12	.		Бег(15минут). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Правила использования л/атлетических упражнений для выносливости. Подготовка гто.	1 час
13			Бег(17минут.) Преодоление препятствий , напрыгивание. ОРУ. Спец.беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Подготовка гто.	1 час
14	.		Бег( 18минут.)Преодоление препятствий (прыжком ). ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная	1 час

			игра. Подготовка гто.	
15	.		Бег( 18минут.)Преодоление препятствий (прыжком ). ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра. Подготовка гто.	1 час
16	.		Бег( 18минут.)Преодоление препятствий (прыжком ). ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра. Подготовка гто.	1 час
17	.		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. С сопротивлением на месте. Бросок 2руками от головы с места. Передача мяча 2 руками от груди на месте. Личная защита. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Правила баскетбола. Подготовка гто.	1 час
18			Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передача мяча 2 руками от груди на месте. Личная защита. учебная игра. Правила баскетбола. Подготовка гто.	1 час
19	.		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передача мяча 2 руками от груди на месте. Личная защита. учебная игра. Правила баскетбола. Подготовка гто.	1 час
20	.		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передача мяча 2 руками от груди на месте. Личная защита. учебная игра. Правила баскетбола. Подготовка гто.	1 час
21	.		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передача мяча 2 руками от груди на месте. Личная защита. учебная игра. Правила баскетбола. Подготовка гто.	1 час
22			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройке с сопротивлением. Игровые задания(2*2,3*3,4*4.) Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто.	1 час
23			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройке с сопротивлением. Игровые задания(2*2,3*3,4*4.) Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто.	1 час
24			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных. способностей. Подготовка гто.	1 час

25	.		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Подготовка гто.	1 час
25	.		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. (2*1,3* 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто.	1 час
26			Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. (2*1,3* 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто.	1 час
27			Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. (2*1,3* 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто.	1 час
28			Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(3*1,3*2.4*2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Подготовка гто.	1 час
29-30			Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(3*1,3*2.4*2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Подготовка гто.	1 час
31			Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	1 час
32			Выполнение команд *прямо!*. Повороты в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом.(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подготовка гто.	1 час
33	.		Выполнение команд *прямо!*. Повороты в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом.(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подготовка гто.	1 час
	.			
34	.		Выполнение команд *прямо!*. Повороты в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом.(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подготовка гто.	1 час
35			Выполнение команд *прямо!*. Повороты в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом.(д). Подтягивание	1 час

			в висе. Развитие силовых способностей. Подготовка гто.	
36	.		Выполнение команд *прямо!*. Повороты в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом.(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подготовка гто.	1 час
37			Выполнение команд *прямо! Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги(м ). Прыжок боком с поворотом на 90 ". Эстафеты. Развитие силовых способностей. Прикладное значение гимнастика. Подготовка гто.	1 час
38			Выполнение команд *прямо! Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги(м ). Прыжок боком с поворотом на 90 ". Эстафеты. Развитие силовых способностей. Прикладное значение гимнастика. Подготовка гто.	1 час
39			Выполнение команд *прямо! Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги(м ). Прыжок боком с поворотом на 90 ". Эстафеты. Развитие силовых способностей. Прикладное значение гимнастика. Подготовка гто.	1 час
40	.		Выполнение команд *прямо! Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги(м ). Прыжок боком с поворотом на 90 ". Эстафеты. Развитие силовых способностей. Прикладное значение гимнастика. Подготовка гто.	1 час
41			Выполнение команд *прямо! Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги(м ). Прыжок боком с поворотом на 90 ". Эстафеты. Развитие силовых способностей. Прикладное значение гимнастика. Подготовка гто.	1 час
42			Выполнение команд *прямо! Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги(м ). Прыжок боком с поворотом на 90 ". Эстафеты. Развитие силовых способностей. Прикладное значение гимнастика. Подготовка гто.	1 час
43			Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подготовка гто.	1 час
44			Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подготовка гто.	1 час
45	.		Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подготовка гто.	1 час
46			Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подготовка гто.	1 час
47			Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подготовка гто.	1 час

48.	.		Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подготовка гто.	1 час
50			Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка гто.	1 час
51			Совершенствовать технику одновременного одношажного хода, коньковый ход. Пройти дистанцию 2 км. Подготовка гто.	1 час
52			Совершенствовать технику одновременного одношажного хода, коньковый ход. Пройти дистанцию 2 км. Подготовка гто.	1 час
53			Совершенствовать технику одновременного одношажного хода, коньковый ход. Пройти дистанцию 2 км. Подготовка гто.	1 час
54			Совершенствовать технику одновременного одношажного хода, коньковый ход. Пройти дистанцию 2 км. Подготовка гто.	1 час
55			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Подготовка гто.	1 час
56			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Подготовка гто.	1 час
57			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах до 60 градусов, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами. Подготовка гто.	1 час
58			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах до 60 градусов, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами. Подготовка гто.	1 час
59			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах до 60 градусов, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами. Подготовка гто.	1 час
60			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами. Контрольная гонка – 3 км. Игра «Как по часам», Биатлон. Подготовка гто.	1 час
61			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами. Контрольная гонка – 3 км. Игра «Как по часам», Биатлон. Подготовка гто.	1 час
62			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах до 60 градусов, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами. Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон» Подготовка гто.	1 час

63			Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. Подготовка гто.	1 час
64			Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью Подготовка гто.	1 час
65			Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью. Подготовка гто.	1 час
66			Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью. Подготовка гто.	1 час
67			Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью. Контрольный урок на дистанцию – 3 км. Подготовка гто.	1 час
68			Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью. Контрольный урок на дистанцию – 3 км. Подготовка гто.	1 час
69			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением быстрый прорыв 2*1. Учебная игра. Подготовка гто.	1 час
70			Развитие координационных способностей. Правила игры. Учебная игра. Подготовка гто.	Освоить
71			Развитие координационных способностей. Правила игры. Учебная игра. Подготовка гто.	1 час
72			Сочетание приемов передвижений и остановок. передача мяча в тройке со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2*2,3*3). Учебная игра. Развитие координационных способностей . Подготовка гто.	1 час
73			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройке со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2*1,3*1), учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто.	1 час
74			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройке со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2*1,3*1), учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто.	1 час
75			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройке со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2*1,3*1), учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто.	1 час
76			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2*2,3*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто.	1 час
77			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые	1 час

			задания(2*2,3* 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто.	
78			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2*2,3* 2). Учебная игра. Развитие коорд. способностей. Подготовка гто.	1 час
79			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройке со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопрот. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2*2,3*2). Учебная игра. Развитие координ. способностей. Подготовка гто.	1 час
80			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройке со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2*2,3*2). Учебная игра. Развитие коорд. способностей. Подготовка гто.	
81			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройке со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Нападение быстрый прорывом(2*1,3*1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто.	1 час
82			Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1 час
83			Прыжок в высоту с 11-13беговых шагов . Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Ору. Спец.беговые упражнения. Правила использование легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Подготовка гто.	1 час
84			Прыжок в высоту с 11-13беговых шагов . Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Ору. Спец.беговые упражнения. Правила использование легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Подготовка гто.	1 час
85			Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов .Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6шагов. Ору. Спец.беговые упражнения. Подготовка гто.	1 час
86			Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов .Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6шагов. Ору. Спец.беговые упражнения. Подготовка гто.	1 час
87			Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов .Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6шагов. Ору. Спец.беговые упражнения. Подготовка гто.	1 час
88			Низкий старт(30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м).Эстафетный бег(передача эст. палочки) .Ору. Спец.беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка гто.	1 час
89			Низкий старт(30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м).Эстафетный бег(передача эст.	1 час

			палочки) .Ору. Спец.беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка гто.	
90			Низкий старт(30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м).Эстафетный бег(передача эст. палочки) .Ору. Спец.беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка гто.	1 час
91			Бег на результат(60м). Ору. Спец.беговые упражнения. Подготовка гто.	1 час
92			Бег(15м).Ору. Спец.беговые упражнения. Спортивная игра. Правила использование легкоатлетических упражнений. Подготовка гто.	1 час
93			Бег(15м).Ору. Спец.беговые упражнения. Спортивная игра. Правила использование легкоатлетических упражнений. Подготовка гто.	1 час
94			Бег (до 17мин).Ору. Спец.беговые упражнения. Спортивная игра . Развитие выносливости. Подготовка гто.	1 час
95			Бег(до 18мин.).Ору. Спец.беговые упражнения. С портативная игра. Развитие выносливости. Подготовка гто .	1 час
96			Бег(до19мин.) Преодоление препятствий. Спец.беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Подготовка гто.	1 час
97			Бег(до20мин.) Ору. Спец.беговые упражнения. Спортивная игра .Развитие выносливости. Подготовка гто.	1 час
98			Бег(до 3км.) Развитие выносливости. Ору. Спец.беговые упражнения. Подготовка гто.	1 час
99			Низкий старт(30-40м.).Стартовый разгон. Эстафетный бег(передача эст. палочки по кругу.) Спецбеговые упражнения. Спортивная игра. Подготовка гто.	1 час
100			Низкий старт(30-40м.).Стартовый разгон. Эстафетный бег(передача эст. палочки по кругу.) Спецбеговые упражнения. Спортивная игра. Подготовка гто.	1 час
101			Низкий старт(30-40м.) Финиширование. Передача эстафетной палочки по кругу. Спец.беговые упражнения. Работа на скорость. Подготовка гто.	1 час
102			Низкий старт(30-40м.) Финиширование. Передача эстафетной палочки по кругу. Спец.беговые упражнения. Работа на скорость. Подготовка гто.	1 час

**Таблица корректировки рабочей программы**

Дата урока по плану	Дата проведения по факту	Содержание корректировки (тема урока)	Обоснование проведения корректировки	Реквизиты документа (дата, № приказа)