



Муниципальное образование городской округ «город Нижний Новгород»  
Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 67»

ул. Софьи Перовской, д. 5, г. Нижний Новгород, 603014, тел. (831) 270-03-69, факс (831) 270-03-69,  
e-mail: [lingym@list.ru](mailto:lingym@list.ru)  
ОКПО 25662268 ОГРН 1025202844116 ИНН 5259012845

**ПРИНЯТО**

на заседании научно-методического совета  
МАОУ «Гимназия №67»  
(Протокол № 1 от 30.08.2017 г.)

**РАССМОТРЕНО**

на заседании кафедры  
эстетического и физического воспитания  
(Протокол № 1 от 30.08.2017 г.)

Утверждено  
Директор МАОУ «Гимназия №67»  
*Казакова* Э.С. Казакова  
« 6 » 2017 г.



Рабочая программа  
по физической культуре  
для 8 А, Б, В класса  
на 2017-2018 учебный год

Учитель/составитель:  
Блинкова Е.В.

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение 2010г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в старших классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

**Уровень программы:** базовый стандарт. Программа рассчитана на 102 часа в год по 3 часа в неделю.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

### Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в школе содействует развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Таким образом, физическая культура, как учебный предмет является неотъемлемой составляющей учебного процесса, всецело его дополняющий. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

**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* обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного 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
- **применение** знаний и умений в практической деятельности.

#### **Задачи:**

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, лыжная база), региональными климатическими условиями.

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 обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

*Усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8–10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм обучающегося, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у обучающегося двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных обучающимися упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

## Содержание учебного процесса

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

**Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;  
развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;  
развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;  
развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка. Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организуемые команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в вися на верхней жерди; перемахи одной и двумя в вися лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Лыжные гонки.** Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система

игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л ( м и н и - ф у т б о л ). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### Требования к качеству освоения программного материала

#### ***Знать (понимать):***

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

#### ***Уметь:***

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
  
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

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.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;  
оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;  
оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;  
оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

**Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков** является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,  
оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;  
оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;  
оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;  
оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

**Критерием оценки уровня развития двигательных способностей** также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года.

## Литература

1. А.П. Матвеев. Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы - М.: Просвещение 2008.
2. Физическая культура: 5-10 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос.акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во “Просвещение”. -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.
3. Физическая культура: 6 - 7 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во “Просвещение”. -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010



## 8 класс

№ урока п\п	Дата проведения	Тема урока
		<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>
1		Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.
2		Сов - ть старт и стартовый разгон. КДП - бег 30м. Бег* 4мин.
3		Сов - ть старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. КДП - прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.
4		Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50-60 м.
5		Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7м.ин. с ускорениями до 80м.
6		Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.
7		Повторить технику метания мяча с разбега. Сов - ть прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.
8		Сов-ть технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на: 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80- 100м.
9		Прыжок в длину с разбега - учёт результата. Сов - ть метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.
10		Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.
11		Учёт результата в метании мяча с разбега, бег в медленном темпе до 10 мин.
12		Учёт бега на 1500(дев) и 2000(м) метров. Игра«Пионербол».
		<b>Раздел: Спортивные игры.</b>
13		Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».
14		Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.
15		Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. Игра.
16		Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Сов - ть передачи мяча двумя руками сверху.
17		Учить технике нижней прямой подачи мяча. Сов - ть технику

18	передач мяча. Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Сов - ть технику приёма мяча снизу и передачи сверху.
19-21	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.
22-24	Повторить элементы волейбола, игры: «Мяч в воздухе», «Картошка». Тренировка в подтягивании .
25-27	Игры с элементами волейбола. Учет но подтягиванию. Итоги четверти.
	<b>Раздел: Гимнастика</b>
1(28)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Учить кувырмак вперед и назад слитно. У упражнения на бревне.
2(29)	Страховка и самостраховка. Строевые упражнения.
3(30)	Повторить комплекс ОРУ. Лазание по канату. Закрепить упражнения в лазании, акробатике и равновесии. Разучить: длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.
4(31)	Учить стойке прогнувшись на голове и руках, переход с моста на одно колено. КУ - наклон вперед сидя на полу.
5(32)	Закрепить изученные упражнения. Сов - ть упражнения в равновесии, лазании по канату.
6(33)	ОРУ со скакалкой. Учёт кувырков вперед и назад слитно. Разучить соединение из 3-4 элементов.
7(34)	Сов - ть строевые упражнения. Учёт техники длинного кувырка вперед, кувырка назад в полушпагат.
8(35)	Сов - ть технику выполнения акробатического соединения. КУ - подтягивание, сгибание рук.
9(36)	Оценить: стойку на голове и руках (м), переход с моста на одно колено (д). Сов - ть акробатическое соединение.
10(37)	Учить перевороту в упор толчком двух ног на низкой перекладине, прыжок в упор опускание в упор присев.
11(38)	Оценить акробатическое соединение. Разучить: вис на подколенках - в упор присев, переворот в упор махом одной и толчком другой о высокую жердь.
12(39)	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.
13(40)	Повторение и совершенствование элементов на перекладине и брусьях. Учить соединению на снарядах.
14(41)	Оценить переворот в упор толчком двух ног, прыжок в упор на низкой жерди опускание в упор присев. Закрепить соединение.
15(42)	Учить опорному прыжку через козла в длину (:м), коня (д). Сов - ть соединение на снарядах.
16(43)	Закрепить опорный прыжок, Оценить - опускание в упор присев из вися на подколенках, переворот в упор.
17(44)	Сов - ть опорный прыжок. Преодоление препятствий. Тренировка в подтягивании, поднимании туловища.
18(45)	Оценить соединение на снарядах. Повторение опорного прыжка. Подтягивание, поднимание туловища.
19(46)	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.

20(47)	Оценить технику опорного прыжка. Полоса препятствий.
21(48)	Подтягивание, поднимание туловища. Учёт - подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.
	<b>Раздел: Лыжная подготовка.</b>
1(49)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Сов-ть технику одновременных ходов.
2(50)	Температурный режим для лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Пройти 1км на время.
3(51)	Учёт техники попеременного двухшажного хода. Сов - ть о дновремен е ни ые ходы.
4-6(52-54)	Совершенствование и учёт одновременного одношажного, двухшажного, бесшажного ходов. Прохождение до 2.5км.
7-9(55-57)	Сов - ть лыжные ходы на дистанции 2км. Техника подъёмов и спусков. Повороты, торможение на спуске. Сов - ть технику подъёма на склон, спуск в средней стойке, повороты на спуске, торможение. Гонка на 2км.
10-12(58-60)	Развивать скоростную выносливость: прохождение отрезков но 300м 2 - 3 раза. Прохождение Дистанции 3км со средней скоростью.
13-15 (61-63)	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.
16-18 (64-66)	Повторение подъёма и спуска. Прохождение 3км на время.
19-21	Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Подъёмы и спуски на скорость с поворотами.
22-24 (70-72)	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью. Организовать соревнования на дистанциях 2 км - девочки, 3 км мальчики.
	<b>Раздел: Спортивные игры</b>
25-27 (73-75)	Учить, закрепить и сов-ть передачи мяча двумя сверху и приём снизу. Нижняя прямая подача.
28-30 (76-78)	Учебно- тренировочные игры. КУ - прыжки через скакалку, поднимание туловища, челночный бег.
	<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>
1-3 (79-81)	ОРУ с упражнениями для мышц спины и брюшного пресса. Строевые упражнения. Учить прыжку в высоту с разбега.
4-6 (82-84)	Закрепить и сов - ть прыжок в высоту с разбега. Учёт техники и результата в прыжках в высоту. Бег до 4 мин.
7-9 (85-87)	Повторить перестроения. Низкий старт с преследованием. ОРУ с мячами. Медленный бег до 5мин.
10-12 (88-90)	Повторение элементов волейбола: передачи сверху и снизу, нижняя прямая подача. Двусторонняя игра. КУ прыжки через скакалку.
13-15 (91-93)	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. КУ - 60м.
16-18 (94-96)	Метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег 6 мин. Разучить, закрепить, сов - ть прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.
19-21 (97-99)	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. Тестирование.
22-24	Учёт по метанию мяча на дальность. КДП - километры

(100-102)		здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.
-----------	--	---