

Ростовская область, Кашарский район, с. Россошь  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Россошанская средняя общеобразовательная школа



Директор МБОУ Россошанской СОШ  
В.И.Сторчилов/  
Приказ № 63 от 27.08.2019  
«Об утверждении рабочих программ  
по предметам на 2019-2020 учебный год»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре  
2019-2020 учебный год

**Уровень общего образования, класс:** основное общее образование, 8 класс

**Количество часов:** 69 часов, 2 часа в неделю

**Учитель:** Ерошко Людмила Николаевна

**Категория:** соответствие занимаемой должности

**Программа разработана в соответствии** Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9 классы»

**Учебник:** «Физическая культура»5-7кл. (М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.) учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение.2016г.

В соответствии с учебным планом МБОУ Россошанской СОШ на 2019-2020 учебный год на изучение предмета отводится 2 часа в неделю – 70 часов в год. В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Россошанской СОШ на 2019-2020 учебный год, расписанием уроков на 2019-2020 учебный год на изучение предмета в 8 классе отводится 69 часов. Недостаток учебного времени компенсирован путем интеграции тем курса.

## **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 8 класс.**

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, 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:**

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических

способов общения и взаимодействия

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты.**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий

физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры



и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений

разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 30 м (с)	6,0	6,2
	Бег 60 м с высокого старта с опорой на одну руку (с)	11,0	11,2
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	---
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (количество раз)	---	7

	Прыжок в длину с места (см)	140	135
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз)	14	13
К выносливости	Кроссовый бег на 1500 м (мин, с)	8.00	8.30
К координации	«Челночный» бег 3x10 м (с)	9,3	10,0

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 8 класс.**

### **Лёгкая атлетика**

1. Техника выполнения старта с опорой на одну руку
2. Техника выполнения низкого старта
3. Бег на короткие дистанции
4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
5. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
6. Метание мяча с разбега на дальность

### **Кроссовая подготовка**

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

1. Круговая тренировка по станциям
2. Слитное выполнение кувырков вперёд-назад
3. Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м.), мост из положения стоя(д.)
4. Стойка на голове и руках согнувшись(м.) и кувырок назад в сед полушпагат(д.)
5. Лазанье по канату в два приёма
6. Опорный прыжок

### **Спортивные игры**

#### **Волейбол**

1. Стойка игрока и передвижения
2. Передача мяча
3. Подача мяча.
4. Приём мяча снизу

#### **Баскетбол**

1. Ведение мяча
2. Передача мяча
3. Бросок мяча
4. Штрафной бросок.

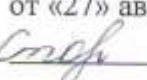
**Раздел 3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 8 класса.**

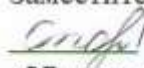
№	Тема	Количество часов	Дата	
			План	Факт
<b>Легкая атлетика 17ч.</b>				
1	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафет. Инструктаж по ТБ.	1	04.09	
2	Высокий старт). Бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег.	1	06.09	
3	Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Челночный бег.	1	11.09	
4	Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения.	1	13.09	
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1	18.09	
6	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность.	1	20.09	
7	Отталкивание. Метание мяча Специальные беговые упражнения.	1	25.09	
8	Прыжок в длину. Метание мяча. Специальные беговые упражнения.	1	27.09	
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	02.10	
10	Кроссовая подготовка 8 ч. Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта».	1	04.10	
11	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения.	1	09.10	
12	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	11.10	
13	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	16.10	
14	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	18.10	
15	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	23.10	
16	Бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	25.10	

17	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта».	1	06.11	
<b>Гимнастика 15 ч.</b>				
18	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1	08.11	
19	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе.	1	13.11	
20	Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1	15.11	
21	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. ОРУ с гимнастической палкой.	1	20.11	
22	Подъем переворотом в упор. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	22.11	
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	27.11	
24	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	1	29.11	
25	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	1	04.12	
26	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	1	06.12	
27	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	11.12	
28	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад. «Мост» из положения стоя без помощи.	1	13.12	
29	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	18.12	
30	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	20.12	
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	25.12	
32	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	27.12	
<b>Спортивные игры (волейбол и баскетбол) 19 ч.</b>				
<b>Волейбол 10 ч.</b>				
33	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу.	1	15.01	

34	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	17.01	
35	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1	22.01	
36	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	24.01	
37	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	29.01	
38	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1	31.01	
39	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	05.02	
40	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар.	1	07.02	
41	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	12.02	
42	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	14.02	
<b>Баскетбол 9 ч.</b>				
43	Т.Б. на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1	19.02	
44	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1	21.02	
45	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте.	1	26.02	
46	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Правила игры в баскетбол.	1	28.02	
47	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	04.03	
48	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	06.03	
49	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	11.03	
50	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	13.03	
51	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1	18.03	
<b>Легкая атлетика 18ч.</b>				
52	Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м).	1	20.03	
53	Высокий старт. Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты.	1	01.04	

54	Высокий старт. Финиширование. Линейная эстафета.	1	03.04	
55	Высокий старт. Финиширование. Эстафеты.	1	08.04	
56	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения.	1	10.04	
57	Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча.	1	15.04	
58	Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча.	1	17.04	
59	Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча.	1	22.04	
60	Зачет: прыжок в высоту. Приземление. Метание теннисного мяча.	1	24.04	
61	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	29.04	
62	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	06.05	
63	Зачет: метание теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	1	08.05	
64	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.	1	13.05	
65	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.	1	15.05	
66	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.	1	20.05	
67	Кроссовая подготовка.	1	22.05	
68	Преодоление препятствий.	1	27.05	
69	Соревнование по бегу.	1	29.05	
<b>Итого:</b>		<b>69ч.</b>		

СОГЛАСОВАНО.  
 Протокол заседания  
 Методического совета  
 МБОУ Россошанской СОШ  
 от «27» августа 2019 № 1  
 /Сторчилова А.И./

СОГЛАСОВАНО.  
 Заместитель директора по УВР  
 Сторчилова А.И./  
 «27» августа 2019