

# Российская Федерация

Отдел образования

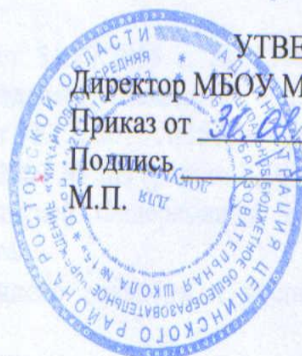
Администрации Целинского района Ростовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

## «Михайловская средняя общеобразовательная школа № 15»

347772 с. Михайловка Целинский район, Ростовская область, ул. Мира, 12

Тел. 8(863-71)9-31-42 E-mail: school151960@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Михайловская СОШ №15

Приказ от 30.08.2019 № 105

Подпись \_\_\_\_\_ Коробова Е.П.

М.П. \_\_\_\_\_

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс): основное общее 8

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 104

Учитель: Дымский Сергей Борисович

(ФИО)

Программа разработана на основе Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующий программы начального общего, основного и среднего общего образования от 20.09.2016 года № 3/16

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

2019-2020 учебный год

## Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ).
- Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями)
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, от 17.12.2010, № 1897.
- Приказ Минобрнауки РФ от 31.12.2015 г. № 1576 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 31.12. 2015 №1577».
- Федерального Закона от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта».
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Письма Минобрнауки Ростовской области № 24/4.1.1-4851/М « О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ».
- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующий программы начального общего, основного и среднего общего образования от 20.09.2016 года № 3/16
- Письма Министерства общего и профессионального образования РО № 24/4.1.1-52.26/м от 26.08.2014 г. « О допустимости изменения примерной структуры ( объединения, разделения, формулирования названий разделов рабочих программ и др.) с учетом особенностей образовательной организации и сложившейся практики разработки рабочих программ».
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Михайловская СОШ № 15.
- Учебного плана МБОУ Михайловской СОШ №15 на 2019-2020 учебный год.
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) МБОУ Михайловская СОШ №15.
- Приказа Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов В. И. Лях, А. А. Зданевич. -М.: Просвещение, 2016 г.
- Авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2014 г.

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1	В.И.Лях, А.А.Зданевич	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов	2016	«Просвещение»

2	В.И. Лях	Физическая культура 8-9 классы	2016	«Просвещение»
---	----------	--------------------------------	------	---------------

В учебном плане 5-9 классов МБОУ Михайловская СОШ № 15 на 2019-2020 учебный год в рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (6-дневная неделя) на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю. В соответствии с календарным учебным графиком работы школы на 2019-2020 учебный год программа составлена на 3 часа в неделю, что составляет 104 часа в год.

#### **Цели и задачи**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

## Раздел 2. Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Планируемый результат – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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 отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

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, 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: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; 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 жизненно важных 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 учебе 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 ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умения 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 учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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 следующих 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 опасные 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, неантагонических 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование 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 учетом 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 медицинскую помощь при легких 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 фундаментальных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного

опыта а счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как и личностные и метапредметные, 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, 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо 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;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- умение 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, соотнося 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.

### Раздел 3. Содержание учебного предмета

**Теоретические сведения** призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

**Гимнастика с основами акробатики.** Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 7 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

**Уроки легкой атлетики направлены на закрепление** основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «**Спортивные игры**» в 8 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

**Кроссовая подготовка:** бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

#### **Теоретические сведения:**

- основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля;



- естественные основы;
- социально-психологические основы;
- культурно-исторические основы;
- приемы закаливания.

**Знать (понимать):**

- основные показатели физического развития;
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями;
- основное содержание режима дня.

**Знать (понимать):**

- правила составления комплексов упражнений;
- гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений.

**Знать (понимать):**

- Исторические сведения об Олимпийских играх и особенностях их проведения.

**Знать (понимать):**

**Знать (понимать)**

- терминологию легкой атлетики;
- технику безопасности при проведении соревнований и занятий;

**Уметь:**

- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

**Знать (понимать):**

- правила и организация проведения соревнований

**Знать (понимать):**

- значение гимнастических упражнений;
- виды страховки и само страховки.

**Знать (понимать):**

- терминологию легкой атлетики;
- технику безопасности при проведении соревнований и занятий;

**Уметь:**

- подготавливать места занятий;
- оказывать помощь в судействе.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**1. Лёгкая атлетика:**

- спринтерский бег (стартовый разгон, высокий старт, финальное усилие, эстафеты);
- метание малого мяча на дальность и в цель;
- прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

**- Уметь**

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.

- выполнять легкоатлетические упражнения

**- Уметь**

метать малый мяч на дальность.

**- Уметь**

выполнять прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».

**2. Кроссовая подготовка:**

- развитие силовой выносливости;

- переменный бег;
- гладкий бег;
- длительный бег;
- преодоление препятствий;
- бег в равномерном темпе;
- гладкий бег;
- развитие выносливости. Развитие силовой выносливости.

**- Уметь**

Бегать до 20 мин, выполнять бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговую тренировку.

**3. Гимнастика:**

- висы;
- строевые упражнения;
- опорный прыжок;
- акробатика;
- лазание.

**- Уметь**

- выполнять строевые упражнения.
- Выполнять акробатические и гимнастические комбинации.

**4. Спортивные игры:**

**Волейбол:**

- правила игры. Основные приёмы игры;
- стойки и передвижения, повороты, остановки;
- передачи мяча сверху двумя руками;
- нижняя подача мяча;
- верхняя прямая подача мяча;
- приём и передача мяча после передвижения;
- тактика игры. Игра по правилам.

**Баскетбол:**

- стойки и передвижения, повороты, остановки;
- ловля и передача мяча;
- ведение мяча;
- бросок мяча;
- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение;
- нападение быстрым прорывом;
- взаимодействие двух игроков;
- игровые задания;
- развитие кондиционных и координационных способностей

**- Уметь**

- Выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе,
- играть по правилам.

#### Раздел 4. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	31
2	Кроссовая подготовка	16
3	Спортивные игры	40
4	Гимнастика	15

#### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План.	Факт.
<b>Раздел: «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА» – 16 ч.</b>				
1	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Инструкция по т/б № 44, №17	1	4.09	
2	Стартовый разгон	1	5.09	
3-4	Спринтерский бег. Низкий старт	2	6.09 11.09	
5-6	Финальное усилие. Эстафеты.	2	12.09 13.09	
7-8	Развитие скоростных способностей.	2	18.09 19.09	
9	Развитие скоростной выносливости.	1	20.09	
10-13	Метание мяча на дальность и в цель.	4	25.09 26.09 27.09 2.10	
14-16	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	3.10 4.10 9.10	
<b>Раздел: «КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА» - 8 ч.</b>				
17-18	Развитие силовой выносливости. Стартовый разгон.	2	10.10 11.10	
19-20	Преодоление горизонтальных препятствий	2	16.10 17.10	
21-23	Переменный бег. Бег по дистанции.	3	18.10 23.10 24.10	
24	Гладкий бег. Финиширование	1	25.10	
<b>Раздел: «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ», волейбол –24ч.</b>				
25-26	Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструкция по т/б № 20, № 67	2	30.10 31.10	

27-30	Передача мяча (сверху, снизу)	4	1.11 13.11 14.11 15.11	
31-34	Подача мяча	4	20.11 21.11 22.11 27.11	
35-36	Приём подачи	2	28.11 29.11	
37-38	Приём мяча отражённого сеткой.	2	4.12 5.12	
39-40	Отбивание мяча кулаком у сетки.	2	6.12 11.12	
41-44	Прямой нападающий удар. Игра по правилам	4	12.12 13.12 18.12 19.12	
45-46	Индивидуальное и групповое блокирование.	2	20.12 25.12	
47-48	Тактика игры в волейбол.	2	26.12 27.12	
<b>Раздел: «ГИМНАСТИКА» - 15ч.</b>				
49-53	Висы и упоры. Строевые упражнения. Инструкция по т/б № 15	5	10.01 15.01 16.01 17.01 22.01	
54-57	Опорный прыжок.	4	23.01 24.01 29.01 30.01	
58-63	Акробатика. Лазание.	6	31.01 5.02 6.02 7.02 12.02 13.02	
<b>Раздел: «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ», баскетбол – 16 ч.</b>				
64	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструкция по т/б № 20, № 67	1	14.02	
65-66	Ловля и передача мяча	2	19.02 20.02	
67-68	Ведение мяча	2	21.02 26.02	
69-70	Броски мяча на месте и в движении	2	27.02 28.02	
71	Выбивание и вырывание мяча	1	4.03	
72	Держание игрока с мячом	1	5.03	
73-74	Штрафной бросок	2	6.03 11.03	

75-76	Индивидуальная техника защиты	2	12.03 13.03	
77-79	Тактика игры	3	18.03 19.03 20.03	
<b>Раздел: «КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА» - 8 ч.</b>				
80	Преодоление горизонтальных препятствий. б № 44, №17	1	1.04	
81-82	Переменный бег	2	2.04 3.04	
83-84	Бег по пересеченной местности	2	8.04 9.04	
85	Бег в равномерном темпе.	1	10.04	
86-87	Гладкий бег	2	15.04 16.04	
<b>Раздел: «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА» - 15 ч.</b>				
88-89	Спринтерский бег. Стартовый разгон	2	17.04 22.04	
90-91	Низкий старт.	2	23.04 24.04	
92	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	29.04	
93	Развитие скорости	1	30.04	
94-97	Метание мяча	4	6.05 7.05 13.05 14.05	
98-102	Прыжки в длину с разбега	5	15.05 20.05 21.05 22.05 27.05	
103-104	Эстафеты	2	28.05 29.05	

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_ от

«\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете школы  
МБОУ Михайловская СОШ № 15

Протокол №\_\_ от

«\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Председатель МС \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_