

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

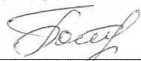
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Администрация Московского района Санкт-Петербурга**

**ГБОУ СОШ №354**

РАССМОТРЕНО

Председатель МО

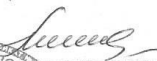


Бойцова М.В.  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы

№354



Шнырикова Л.А.  
Приказ №61-ОД от «30»  
августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 8 класса

Составители:  
Бойцова Марина Владимировна,  
учитель физической культуры высшей категории  
Пашкина Елена Николаевна,  
учитель физической культуры высшей категории

**Санкт-Петербург**

**2023**

## **Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Физическая культура» в 8 классе**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе ФГОС основного общего образования второго поколения и основывается на авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха и А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2010). Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено на выполнение федерального компонента Государственного стандарта образования по физической культуре и выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы, включается и дифференцированная часть физической культуры. 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.

### **Количество учебных часов.**

Согласно учебному плану программа рассчитана на 3 часа в неделю. При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение физической культуры в 8 классе составит 102 часа.

### **Используемый учебно-методический комплект В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект: Материально-техническое обеспечение**

#### **1. Библиотечный фонд:**

- Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования.
- Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича /автор-составитель А.И.Каинов, Г.И.Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2012
- Лях, В.И. Физическая культура 8 – 9 класс : учебник для общеобразоват. учреждений /В.И.Лях. – М. : Просвещение 2014, 2017. – 256 с.
- Рабочая программа по физической культуре. 8 класс/ Сост. А.Ю.Патрикеев.- М.: ВАКО, 2016. – 80 с
- «Твой Олимпийский учебник» Москва. «Советский спорт»

#### **2. Электронные ресурсы:**

- Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru>
- Сайт Российская электронная школа <https://resh.edu.ru>
- Сайт Физкультура в школе <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

### **3. Демонстрационные материалы:**

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности

### **4. Технические средства;**

- аудиоцентр
- ноутбук

### **5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладины навесные;
- маты гимнастические;
- коврики гимнастические;
- мячи набивные 1 кг;
- козел гимнастический
- гантели 1,5, 2 и 3 кг
- фитболы;
- скакалки гимнастические;
- скакалки 6-ти метровые;
- мячи малые теннисные;
- мячи волейбольные и баскетбольные
- мячи волейбольные облегченные
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- резиновые кольца;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- кубики, кегли;
- аптечка медицинская

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### Личностные:

#### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

#### 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 об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий, в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

#### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, 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 и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко, непринужденно;

#### В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;

- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение правил техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся и вариативных условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

- Всестороннее и гармоничное физическое развитие
- Спортивная подготовка
- Адаптивная и лечебная физическая культура
- Коррекция осанки и телосложения
- Восстановительный массаж
- Физическая культура в современном обществе
- Измерение функциональных резервов организма
- Оказание доврачебной помощи
- Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность
- Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений
- Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения
- Психические процессы в обучении двигательным действиям

### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой

- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

- *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
- *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*  
Гимнастика с основами акробатики.
  - ✓ Организующие команды и приемы
  - ✓ Акробатические упражнения и комбинации
  - ✓ Стойка на голове и руках
  - ✓ Длинный кувырок с разбега – юноши
  - ✓ Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь
  - ✓ Мост и поворот в упор, стоя на одном колене - девушки
  - ✓ Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь
  - ✓ Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке (девочки)
  - ✓ Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики)
  - ✓ Висы и упоры
  - ✓ Развитие гибкости, координации движений, силы и выносливости
  - ✓ Лазание по гимнастической стенке  
Легкая атлетика.
  - ✓ Беговые и прыжковые упражнения
  - ✓ Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег
  - ✓ Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с разбега
  - ✓ Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега
  - ✓ Развитие выносливости, быстроты, силы, координации движений  
Спортивные игры.
  - ✓ Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.
  - ✓ Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений  
Упражнения общеразвивающей направленности
- ✓ Общефизическая подготовка

**Распределение учебных часов по разделам программы в 8 классе**

| <b>Раздел программы</b>                      | <b>Количество часов</b>      |
|--|------------------------------|
| Знания о физической культуре                 | В процессе проведения уроков |
| Способы физкультурной деятельности           | В процессе проведения уроков |
| Физическое совершенствование:                | В процессе проведения уроков |
| 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность |                              |
| 2. Спортивно-оздоровительная деятельность    |                              |
| Гимнастика с основами акробатики             | 14                           |
| Легкая атлетика                              | 30                           |
| Кроссовая подготовка с элементами ОФП        | 18                           |
| Спортивные игры                              |                              |
| Волейбол                                     | 18                           |
| Баскетбол                                    | 22                           |
| <b>Общее количество часов</b>                | <b>102</b>                   |



### Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

| Физические качества                           | Физические упражнения                                      | Мальчики | Девочки |
|---|--|----------|---------|
| Быстрота                                      | Бег 60 м с низкого старта, с                               | 9,2      | 10,2    |
|   | Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с              | 20       | 10      |
| Сила  | Подтягивание из вися, кол-во раз                           | 8        | —       |
|   | Прыжок в длину с места, см                                 | 180      | 165     |
|   | Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз | 30       | 24      |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2 км, мин                                 | 14.30    | 17.20   |
|   | Бег на 2000 м, мин   | 10.30    | —       |
|   | Бег на 1000 м, мин   | —        | 5.40    |
| Координация движений                          | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз           | 5        | 3       |
|   | Челночный бег 3 × 10 м, с                                  | 8,2      | 8,8     |

### Контрольные упражнения для учащихся 8 класса

| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ     |               |              |                |               |              |
|------------------------|----------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
|                        | Мальчики       |               |              | Девочки        |               |              |
| Оценка                 | “5”<br>Отлично | “4”<br>Хорошо | “3”<br>Удовл | “5”<br>Отлично | “4”<br>Хорошо | “3”<br>Удовл |
| Бег 60 м, секунд       | 9,4 и <        | 9,5-10,6      | 10,7 и >     | 9,8 и <        | 9,9-11,1      | 11,1 и >     |
| Бег 300 м, мин         | 0.56 и <       | 0.57-1.11     | 1.12 и >     | 1,01 и <       | 1.02-1.15     | 1.16 и >     |

|                                      |                          |                    |                     |                     |                    |                     |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|
| <b>Бег 1000 м, мин.</b>              | <b>4.20 и &lt;</b>       | <b>4.21-6.15</b>   | <b>6.16 и &gt;</b>  | <b>5.00 и &lt;</b>  | <b>5.01-7.00</b>   | <b>7.01 и &gt;</b>  |
| <b>Бег 1500 м, мин</b>               | <b>7.00 и &lt;</b>       | <b>7,01-7.50</b>   | <b>7,51 и &gt;</b>  | <b>7.30 и &lt;</b>  | <b>7.31-8.29</b>   | <b>8.30 и &gt;</b>  |
| <b>Бег 2000 м, мин</b>               | <b>Без учета времени</b> |                    |                     |                     |                    |                     |
| <b>Прыжок в длину с разбега, см</b>  | <b>380 и &gt;</b>        | <b>379-291</b>     | <b>290 и &lt;</b>   | <b>350 и &gt;</b>   | <b>349-241</b>     | <b>240 и &lt;</b>   |
| <b>Прыжок в высоту с разбега, см</b> | <b>125 и &gt;</b>        | <b>124-105</b>     | <b>104 и &lt;</b>   | <b>115 и &gt;</b>   | <b>114-95</b>      | <b>95 и &lt;</b>    |
| <b>Метание мяча 150 г, м</b>         | <b>39 и &gt;</b>         | <b>38-26</b>       | <b>25 и &lt;</b>    | <b>26 и &gt;</b>    | <b>25-18</b>       | <b>17 и &lt;</b>    |
| <b>Бег на лыжах 2 км, мин.сек.</b>   | <b>13.00 и &lt;</b>      | <b>13.01-14.29</b> | <b>14.30 и &gt;</b> | <b>14.00 и &lt;</b> | <b>14.01-14.59</b> | <b>15.00 и &gt;</b> |
| <b>Бег на лыжах 3 км, мин.сек.</b>   | <b>Без учета времени</b> |                    |                     |                     |                    |                     |

**Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся 8 класса**

| <b>Контрольные упражнения</b>    | <b>ПОКАЗАТЕЛИ</b> |             |             |                |             |             |
|----------------------------------|-------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|
|                                  | <b>Мальчики</b>   |             |             | <b>Девочки</b> |             |             |
| <b>Учащиеся</b>                  |                   |             |             |                |             |             |
| <b>Оценка</b>                    | <b>“5”</b>        | <b>“4”</b>  | <b>“3”</b>  | <b>“5”</b>     | <b>“4”</b>  | <b>“3”</b>  |
| <b>Челночный бег 3*10 м, сек</b> | <b>8.0</b>        | <b>8.7</b>  | <b>9.0</b>  | <b>8.6</b>     | <b>9.4</b>  | <b>9.9</b>  |
| <b>Бег 30 м, секунд</b>          | <b>4.7</b>        | <b>5.5</b>  | <b>5.8</b>  | <b>4.9</b>     | <b>5.9</b>  | <b>6.1</b>  |
| <b>Бег 1000м.мин.</b>            | <b>3.50</b>       | <b>4.20</b> | <b>4.50</b> | <b>4.20</b>    | <b>4.50</b> | <b>5.15</b> |
| <b>Бег 500м. мин</b>             | <b>1.40</b>       | <b>1.55</b> | <b>2.10</b> | <b>2.00</b>    | <b>2.15</b> | <b>2.30</b> |

|  |             |             |              |              |              |              |
|--|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Бег 60 м, секунд</b>                            | <b>9.0</b>  | <b>9.7</b>  | <b>10.5</b>  | <b>9.7</b>   | <b>10.4</b>  | <b>10.8</b>  |
| <b>Бег 2000 м, мин</b>                             | <b>9.00</b> | <b>9.45</b> | <b>10.30</b> | <b>10.50</b> | <b>12.30</b> | <b>13.20</b> |
| <b>Прыжки в длину с места</b>                      | <b>210</b>  | <b>180</b>  | <b>160</b>   | <b>200</b>   | <b>160</b>   | <b>145</b>   |
| <b>Подтягивание на высокой перекладине</b>         | <b>9</b>    | <b>6</b>    | <b>2</b>     | <b>17</b>    | <b>13</b>    | <b>5</b>     |
| <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</b>      | <b>25</b>   | <b>20</b>   | <b>15</b>    | <b>19</b>    | <b>13</b>    | <b>9</b>     |
| <b>Наклоны вперед из положения сидя</b>            | <b>+11</b>  | <b>7</b>    | <b>-3</b>    | <b>+20</b>   | <b>12</b>    | <b>-7</b>    |
| <b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b> | <b>48</b>   | <b>43</b>   | <b>38</b>    | <b>38</b>    | <b>33</b>    | <b>25</b>    |
| <b>Прыжок на скакалке, 20 сек, раз</b>             | <b>56</b>   | <b>54</b>   | <b>52</b>    | <b>62</b>    | <b>60</b>    | <b>58</b>    |
| <b>Метание мяча на дальность м.</b>                | <b>34</b>   | <b>31</b>   | <b>28</b>    | <b>30</b>    | <b>27</b>    | <b>25</b>    |

*Поурочное планирование для 8 класса.*

| <b>№ урока</b> | <b>Тема урока</b>   | <b>Тип урока</b>                   | <b>Виды и формы контроля</b> |
|----------------|---|------------------------------------|------------------------------|
| 1              | ОМУ по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. | Урок открытия нового знания (УОНЗ) | текущий                      |
| 2              | Тестирование в беге на 30м и челночном беге 3x10 м                                      | (Урок развивающего контроля (УРК)) | тест                         |
| 3              | Тестирование бега на 60м  | УРК                                | тест                         |
| 4              | Спринтерский бег  | УОНЗ                               | текущий                      |
| 5              | Техника метания мяча на дальность   | Урок рефлексии                     | текущий                      |
| 6              | Тестирование метания мяча на дальность  | УРК                                | зачет                        |
| 7              | Спринтерский бег. Эстафетный бег  | УОМН                               | текущий                      |
| 8              | Равномерный бег. Развитие выносливости  | УОМН                               | текущий                      |
| 9              | Равномерный бег. Развитие выносливости  | Урок рефлексии                     | текущий                      |
| 10             | Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег 300 м                                       | УРК                                | зачет                        |
| 11             | Равномерный бег. Развитие выносливости  | Урок рефлексии                     | текущий                      |
| 12             | Тестирование бега на 1000м  | УРК                                | зачет                        |
| 13             | Тестирование прыжка в длину с места   | УРК                                | тест                         |
| 14             | Броски малого мяча на точность  | УОМН                               | текущий                      |
| 15             | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»  | УОМН                               | текущий                      |
| 16             | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  | УОМН                               | текущий                      |
| 17             | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий  | УОМН                               | текущий                      |
| 18             | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий  | Урок рефлексии                     | текущий                      |
| 19             | Волейбол. ОМУ по ТБ на уроках спортивных игр. Передача мяча сверху двумя руками         | УОНЗ                               | текущий                      |
| 20             | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад                                      | УОМН                               | текущий                      |
| 21             | Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи        | УОМН                               | текущий                      |
| 22             | Прием мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подачи.                                       | УОМН                               | текущий                      |
| 23             | Прием мяча снизу. Нижняя подача   | Урок рефлексии                     | текущий                      |
| 24             | Прямой нападающий удар  | УОНЗ                               | текущий                      |
| 25             | Прямой нападающий удар  | УОМН                               | текущий                      |
| 26             | Прямой нападающий удар  | УОМН                               | текущий                      |
| 27             | Отбивание мяча кулаком через сетку  | УОНЗ                               | текущий                      |
| 28             | Отбивание мяча кулаком через сетку  | Урок рефлексии                     | текущий                      |
| 29             | Волейбол. Тактические действия.   | УОМН                               | текущий                      |
| 30             | Волейбол. Тактические действия.   | УОМН                               | текущий                      |

|    |   |                |         |
|----|---|----------------|---------|
| 31 | Волейбол. Игра по правилам.   | УОМН           | текущий |
| 32 | Волейбол. Игра по правилам.   | УОМН           | текущий |
| 33 | Волейбол. Игра по правилам.   | УОМН           | текущий |
| 34 | Волейбол. Игра по правилам.   | УОМН           | текущий |
| 35 | Волейбол. Игра по правилам.   | Урок рефлексии | текущий |
| 36 | Контрольный урок по теме «Волейбол»                                   | УРК            | зачет   |
| 37 | ОМУ по ТБ на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей | УОНЗ           | текущий |
| 38 | Строевые упражнения и акробатические комбинации.                      | УОНЗ           | текущий |
| 39 | Строевые упражнения и акробатические комбинации.                      | УОМН           | текущий |
| 40 | Строевые упражнения и акробатические комбинации.                      | УОМН           | текущий |
| 41 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине                     | УОМН           | текущий |
| 42 | Тестирование подтягивания и сгибания-разгибания рук в упоре лежа      | УРК            | зачет   |
| 43 | Урок общефизической подготовки. Наклон вперед                         | УРК            | зачет   |
| 44 | Урок общефизической подготовки. Подтягивание в висе                   | УРК            | зачет   |
| 45 | Урок общефизической подготовки. Поднимание туловища из положения лежа | УРК            | зачет   |
| 46 | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь                         | УОМН           | текущий |
| 47 | Опорный прыжок  | УОМН           | текущий |
| 48 | Опорный прыжок  | Урок рефлексии | текущий |
| 49 | Контрольный урок по теме «опорный прыжок»                             | УРК            | зачет   |
| 50 | Урок общефизической подготовки. Прыжки через скакалку                 | Урок рефлексии | текущий |
| 51 | ОМУ по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Кроссовая подготовка. ОФП   | УОНЗ           | текущий |
| 52 | Кроссовая подготовка. ОФП   | УОМН           | текущий |
| 53 | Кроссовая подготовка. ОФП   | УОМН           | текущий |
| 54 | Кроссовая подготовка. ОФП   | УОНЗ           | текущий |
| 55 | Кроссовая подготовка. ОФП   | УОМН           | текущий |
| 56 | Кроссовая подготовка. ОФП   | Урок рефлексии | текущий |
| 57 | Кроссовая подготовка. ОФП   | УОМН           | текущий |
| 58 | Кроссовая подготовка. ОФП   | УОМН           | текущий |
| 59 | Кроссовая подготовка. ОФП   | УОМН           | текущий |
| 60 | Кроссовая подготовка. ОФП   | УОМН           | текущий |
| 61 | Кроссовая подготовка. ОФП   | УОМН           | текущий |
| 62 | Кроссовая подготовка. ОФП   | УОМН           | текущий |
| 63 | Кроссовая подготовка. ОФП   | УОМН           | текущий |
| 64 | Кроссовая подготовка. ОФП   | УРК            | текущий |
| 65 | Кроссовая подготовка. ОФП   | УРК            | текущий |
| 66 | Кроссовая подготовка. ОФП   | УРК            | текущий |
| 67 | Кроссовая подготовка. ОФП   | УОМН           | текущий |

|     |  |                |         |
|-----|--|----------------|---------|
| 68  | Кроссовая подготовка. ОФП                                  | УРК            | зачет   |
| 69  | Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.    | УОНЗ           | текущий |
| 70  | Ведение и броски мяча.                                     | УОМН           | текущий |
| 71  | Ведение и броски мяча.                                     | УОМН           | текущий |
| 72  | Вырывание мяча. Передача одной рукой от плеча.             | УОМН           | текущий |
| 73  | Броски мяча в кольцо                                       | УОМН           | текущий |
| 74  | Броски мяча в кольцо                                       | УОМН           | текущий |
| 75  | Вырывание и выбивание мяча. Передача одной рукой от плеча. | УОНЗ           | текущий |
| 76  | Броски мяча в кольцо                                       | УОМН           | текущий |
| 77  | Броски мяча в кольцо                                       | Урок рефлексии | текущий |
| 78  | Ведение мяча змейкой 2x15                                  | УРК            | текущий |
| 79  | Челночный бег с ведением мяча 3x10                         | УРК            | текущий |
| 80  | Штрафной бросок  | УОНЗ           | текущий |
| 81  | Штрафной бросок  | УОМН           | текущий |
| 82  | Штрафной бросок  | Урок рефлексии | текущий |
| 83  | Броски мяча в кольцо                                       | УРК            | текущий |
| 84  | Баскетбол. Тактические действия.                           | УОМН           | текущий |
| 85  | Баскетбол. Тактические действия.                           | Урок рефлексии | текущий |
| 86  | Баскетбол. Игра по правилам. Вбрасывание мяча              | УОМН           | текущий |
| 87  | Баскетбол. Игра по правилам                                | УОМН           | текущий |
| 88  | Баскетбол. Игра по правилам                                | УОМН           | текущий |
| 89  | Баскетбол. Игра по правилам                                | Урок рефлексии | текущий |
| 90  | Контрольный урок по теме «Баскетбол»                       | УРК            | текущий |
| 91  | Тестирование в беге на 30м и челн. беге 3x10 м             | УРК            | тест    |
| 92  | Тестирование прыжка в длину с места                        | УРК            | тест    |
| 93  | Тестирование бега на 60 м.                                 | УРК            | тест    |
| 94  | Тестирование бега на 300 м.                                | УРК            | текущий |
| 95  | Тестирование бега на 1000м                                 | УРК            | текущий |
| 96  | Бег на средние дистанции. Развитие выносливости            | УОМН           | текущий |
| 97  | Бег на средние дистанции. Развитие выносливости            | УОМН           | текущий |
| 98  | Круговая тренировка  | Урок рефлексии | текущий |
| 99  | Преодоление полосы препятствий.                            | Урок рефлексии | текущий |
| 100 | Эстафетный бег   | УОМН           | текущий |
| 101 | Эстафетный бег   | УОМН           | текущий |
| 102 | Эстафетный бег   | Урок рефлексии | текущий |

| Итого        | часов | В том числе:                          |   |                                     |                         |
|--------------|-------|---------------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------|
|              |       | Урок открытия нового знания<br>(УОНЗ) | Урок общеметодологической<br>направленности<br>(УОМН) | Урок развивающего контроля<br>(УРК) | Уроки рефлексии<br>(УР) |
| по программе | 102   | 12                                    | 48  | 25                                  | 17                      |
| выполнено    |       |                                       |   |                                     |                         |