

муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 21

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол от _____ № _____ Руководитель МО _____ Пушкина Е.Ю.	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР _____ Моисеенко М.Н. « ____ » _____ г.	УТВЕРЖДАЮ Приказ от _____ № _____ Директор школы _____ К.А. Хватова
---	---	---

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 8 класса**

**Количество часов в неделю – 2 часов, в год – 68 часов**

**УМК:** Физическая культура . 8 класс: - В. И. Ляха 8-9 классы пособие для учителей общеобразовательных учреждений.

Составитель: Лопатин Артем Вадимович,  
учитель.

г. Рыбинск  
2022 г.

## 1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию;
- формирование умения ясно, точно и грамотно излагать свои мысли в устной речи;
- развитие логического и критического мышления, культуры речи, способности к умственному эксперименту;
- формирование у учащихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению мыслительных стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;
- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;
- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;
- развитие интереса к математическому творчеству и математических способностей.

### Метапредметные результаты:

#### Регулятивные УУД:

- формирование представлений о математике как части общечеловеческой культуры, о значимости математики в развитии цивилизации и современного общества;

#### Познавательные УУД:

- умения осуществлять контроль по образцу и вносить коррективы;
- умения устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и выводы;
- умения понимать и использовать математические средства наглядности (чертежи, схемы);
- умения самостоятельно ставить цели, выбирать и создавать алгоритмы для решения учебных задач.

#### Коммуникативные УУД:

- развития способности организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

### Предметные результаты:

- овладение математическими знаниями и умениями, необходимыми для продолжения обучения в старшей школе или иных общеобразовательных учреждениях, изучение смежных дисциплин, применение в повседневной жизни;
- умение работать с математическим текстом (структурирование, извлечение информации), точно и грамотно выражать свои мысли в устной и письменной речи, применять математическую терминологию и символику, использовать различные языки математики (словесный, символический, графический);
- владение базовым понятийным аппаратом: иметь представление о числе, дроби, об основных геометрических объектах;
- умение выполнять арифметические преобразования выражений, применять их для решения учебных математических и задач и задач в смежных учебных предметах.

### **Темы проектной и исследовательской деятельности:**

1. «ГТО». (Подготовка реферата)
2. «Гимнастика». (Создание наглядного пособия)
3. «Известный спортсмен». (Подготовка презентации)

### **Система оценки достижения планируемых результатов**

По каждому разделу программы провожу контрольное тестирование. Для выставления оценки тестирования я пользуюсь как нормативными требованиями, имеющимися в государственных программах, так и рекомендательными, взятыми из журналов «Физическая культура в школе». Система обязательных зачетов по теме повышает роль уроков. Сдача таких нормативов позволяет мне получить информацию о суммарном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного учебного года, четверти. С их помощью могу определить

правильность выбора средств, методов, дозирование физической нагрузки учащихся, провести сравнительный анализ. На некоторых уроках применяю индивидуальные, групповые оценки, а так же взаимооценки и самооценки учеников для более полного и объективного оценивая результатов деятельности обучаемых.

Для учащихся с более низким уровнем физического развития организованы дополнительные занятия, на которых предоставляю возможность пересдавать учебные нормативы по физической культуре.

Я осуществляю мониторинг физического состояния, отслеживая регулярно по одним и тем же параметрам динамики функциональных показателей, показателей физического развития и физической (двигательной) подготовленности. Надо всегда помнить, что высокий исходный уровень физической подготовленности не ведет автоматически к

отличной оценке по физической культуре. Это только один из слагаемых успеваемости.

Причём для конкретного учащегося важнее соревноваться не столько с нормами и нормативами, сколько с самим собой. Поэтому более важными критериями в этом плане являются реальные темпы продвижения в развитии конкретных двигательных

способностей за установленное педагогом и учащимся время. Эти индивидуальные показатели прироста не должны быть лёгкими, но и в то же время, они должны быть реально выполнимыми.

## 2. Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. **Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. **Спортивные игры.** Баскетбол. *Игра по правилам.* Волейбол. *Игра по правилам.* Футбол. *Игра по правилам.* **Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения. **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка. **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. **Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. **Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. **Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. **Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости. Ввиду отсутствия необходимых условий для занятий, рабочая программа не предусматривает практическое изучение плавательных упражнений. Необходимые знания по разделу «Плавание» обучающиеся получают в виде теоретических сведений и общеразвивающих упражнений. Разделы программы «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» по предмету «Физическая культура» даются в процессе уроков. Элементы футбола изучаются в 4 четверти параллельно с легкоатлетическими упражнениями. Нормативы ГТО сдаются учащимися на уроках, в соответствии с программным материалом, в течении всего учебного года

### 3. Особенности обучения детей с ОВЗ

В 8-х классах есть учащиеся в ограниченными возможностями здоровья. Работа с такими учениками строится по адаптированной программе по индивидуальному маршруту с учетом рекомендаций ПМПК.

### 4. Календарно тематическое планирование

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Количество контрольных работ	ЦОР
1	Гимнастика с основами акробатики.	14	5	<a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-razdel-gimnastika-klass-3629688.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-razdel-gimnastika-klass-3629688.html</a>
2	Легкая атлетика.	16	6	<a href="https://infourok.ru/teoreticheskij-material-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-legkaya-atletika-5-klass-4282656.html">https://infourok.ru/teoreticheskij-material-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-legkaya-atletika-5-klass-4282656.html</a>

3	Лыжная подготовка.	16	5	<a href="https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-klassicheskikh-lizhnykh-hodov-dlya-klassov-471637.html">https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-klassicheskikh-lizhnykh-hodov-dlya-klassov-471637.html</a>
4	Подвижные и спортивные игры.	22	7	<a href="https://infourok.ru/podvizhnye-igry-s-elementami-sportivnykh-igr-5-klass-4460615.html">https://infourok.ru/podvizhnye-igry-s-elementami-sportivnykh-igr-5-klass-4460615.html</a>
<b>Итого</b>		<b>68</b>	23	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
1	<i>Л/а. Правила ТБ на уроках л/а. Биологическое созревание организма. Наследственные факторы. Низкий старт и стартовый разгон на отрезке 30м.</i>	Освоить правила Т.Б Изучить низкий старт и стартовый разгонг	<b>Фронтальный опрос (показ презентации)</b>	
2	<i>Первая помощь при травмах. Контроль бега 30 м с низкого старта. Техника передачи эстафеты.</i>	Выполнить бег 30м	<b>Индивидуальный контроль</b>	

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
3	Эстафетный бег. Контроль прыжка в длину с места. Бег в медленном темпе до 6мин.	Выполнить прыжок в длину с места	Индивидуальный контроль	
4	Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка. Основы техники метания мяча. Контроль челночного бега 3x10м.	Освоить технику	Индивидуальный контроль	
5	Контроль челночного бега 3x10м.	Сдать бег	Индивидуальный контроль	
6	Метание мяча	Выполнить метание	Индивидуальный контроль	
7	Контроль метания мяча	Выполнить метание	Индивидуальный контроль	
8	Тренировочное занятие по бегу на 2000м 1500д	Выполнить бег	Индивидуальный контроль	

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
9	Контроль бега М 2000 Д 1500	Выполнить бег М 2000 Д 1500	Соревнования по прыжкам в высоту.	
10.	<b>Баскетбол.</b> <i>Основы ТБ при занятиях баскетболом. Основные правила игры. Передачи в движении. Ведение змейкой. Контроль наклона вперед, сидя.</i>	Освоить Т.Б Выполнить упражнения	Индивидуальный контроль	
11.	Проверка д/з. <i>Правила личной гигиены при занятиях спортом.</i> Техника броска в кольцо в прыжке. Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон».	Сдать Д.Р. Усвоить технику	Контроль техники удара по мячу	
12.	Отработка техники пройденных элементов. Контроль бросков по кольцу с места на точность.	Отработать технику	Индивидуальный контроль	

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
13.	Проверка д/з. Контроль броска набивного мяча из-за головы, сидя. Учебная игра.	Предоставить Д.Р. Выполнить бросок	<b>Индивидуальный контроль</b>	
14.	<i>Правила судейства.</i> Полоса препятствий. Отработка элементов баскетбола в учебной игре с самостоятельным судейством.	Усвоить правила судейства. Отработать элементы	<b>Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку</b>	
15.	Контроль бросков в стену мяча от груди. Позиционное нападение и личная защита 2:2, 3:3, 4:4. Учебная игра.	Выполнить броски	<b>Контроль техники передачи мяча двумя руками снизу через сетку</b>	

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
16.	Вырывание и выбивание мяча. Контроль броска в кольцо после ведения. Двухсторонняя игра.	Выполнить броски	Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху над собой  Тест по знаниям темы «Волейбол»	
17\1	Проверка д/з. <i>Подводящие и подготовительные упражнения для наилучшего овладения двигательным действием.</i> Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра.	Предоставить Д.Р	Фронтальный опрос  (показ презентации)	
18/2	Контроль подтягивания. Учебная игра с самостоятельным судейством. Итоги четверти.	Сдать подтягивания	Контроль техники нижней	

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
			прямой подачи	
19/3	<i>Гимнастика. Правила ТБ при работе на гимнастических снарядах. Основы страховки и само страховки при выполнении упражнений. Д – упражнение в акробатике, на бревне. М – лазание по канату, кувырки вперед, назад.</i>	Освоить Т.Б Выполнить упражнения	<b>Индивидуальный контроль</b>	
20\4	Контроль слитных кувырков вперед, назад. М. – лазание по канату, д. – ходьба по бревну с поворотами и приседаниями.	Выполнить упражнения	<b>Тест на знание видов гимнастики, ТБ и страховки</b>	
21/5	Проверка д/з. Контроль М. – лазание по канату. Д – сед углом на бревне. Отработка элементов в акробатике.	Предоставить Д.Р Выполнить упражнения	<b>Контроль выполнения строевых приемов и команд.</b>	

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
22/6	Разучивание комбинации акробатике. Контроль М – длинный кувырок, лазание по канату без помощи ног. Д – мост, упражнение на брюшной пресс.	Разучивание комбинации	<b>Индивидуальный контроль</b>	
23/7	<i>Влияние возрастных особенностей на физическое развитие.</i> Контроль стойки на голове, моста с поворотом. Д - соскок с колена на технику. М – упр. на н/п. Отработка комбинации.	Выполнение комбинации	<b>Контроль техники выполнения висов</b>	
24/8	Контроль акробатической комбинации. Лазание по канату.	Выполнение комбинации	<b>Индивидуальный контроль</b>	
25/9	ОРУ с гимн. палкой. <i>Способы и приемы страховки и само страховки.</i> М- упражнения на н/п. д- на р/в брусьях.	Выполнить ОРУ	<b>Контроль техники выполнения опорного</b>	

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
	Контроль прыжков на скакалке за 1 мин.		прыжка	
26/10	Проверка д/з. Строевые упражнения. Комбинации на снарядах. Висы и упоры.	Предоставить Д.Р	<b>Контроль техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м), «моста» (д)</b>	
27/11	<i>Т/б, история, значение и виды единоборств. Подготовка мест занятий. М – упр. на перекладине. Захваты рук и туловища. Д - упр. на р/в брусьях.</i>	Выполнение комбинации	<b>Контроль техники выполнения стойки на голове с согнутыми ногами (м), кувырка назад в полушпагат (д)</b>	
28/12	Проверка д/з. Зачет по основным видам на снарядах. Опорный прыжок.	Предоставить Д.Р Сдать зачет	<b>Индивидуальный контроль</b>	

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>	<b>Формы организации учебных занятий</b>	<b>Дата проведения</b>
29/13	Силовые упражнения и единоборства в парах – М, д. – упражнения с обручем. Опорный прыжок. Контроль поднимания туловища.	Выполнить упражнения	<b>Контроль техники выполнения комбинаций</b>	
30/14	Проверка д/з. Подвижные игры с элементами единоборств. – М, опорный прыжок. Д. – упражнения на гибкость.	Предоставить Д.Р Выполнить упражнения	<b>Контроль техники выполнения упражнений на брусьях</b>	
31/15	<i>Олимпиады современности.</i> М. - приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Д. – упражнения под музыкальное сопровождение. Контроль техники опорного прыжка.	Выполнить упражнения	<b>Контроль техники комбинаций на брусьях</b>	

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
32/16	Тесты по теории раздела «Гимнастика». Подвижные игры с элементами гимнастики и единоборств.	Сдать тест	<b>Фронтальный опрос (показ презентации)</b>	
33/1	<i>Л/подг. Правила ТБ на лыжах. Беседа о правилах проведения занятий на открытом воздухе. Повтор техники изученных лыжных ходов</i>	Усвоить правила Т.Б	<b>Фронтальный опрос</b>	
34/2	Отработка лыжных ходов по дистанции. Контроль техники попеременного двухшажного хода. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Выполнить лыжные ходы	<b>Групповой контроль</b>	
35/3	<i>Значение, история, экипировка лыжника. Одновременный одношажный ход. Техника работы рук и ног. Спуски со склона.</i>	Выполнить лыжные ходы	<b>Контроль техники попеременного двухшажного</b>	

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
			хода	
36/4	Проверка д/з. Контроль техники бесшажного хода. Дистанция 2 км. Торможение «плугом».	Предоставить Д.Р Преодолеть дистанцию	Групповой контроль	
37/5	Контроль техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью и 2,3	Выполнить лыжные ходы	Контроль техники	

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
	ускорениями на равнине.		<b>выполнения лыжных ходов</b>	
38/6	<i>Т/б на склоне.</i> Контроль техники торможения и поворота «плугом». Дистанция до 3,5 км в среднем темпе.	Усвоить Т.Б. Выполнить торможение	<b>Индивидуальный контроль</b>	
39/7	<i>Первая помощь при обморожении.</i> Соревнования на дистанцию 2км. Коньковый ход. Имитация на месте.	Принять участие в соревнованиях	<b>Индивидуальный контроль</b>	
40/8	Подъем скользящим шагом. Коньковый ход. Работа ногами. Дистанция 4 км.	Выполнить подъем	<b>Контроль техники выполнения поворотов</b>	

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
41/9	<p><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям.</i></p> <p>Коньковый ход. Работа рук и ног. Контроль техники спуска со склона с препятствиями.</p>	<p>Выполнить ход.</p> <p>Сдать спуск</p>	<b>Самоконтроль</b>	
42/10	<p>Отработка техники лыжных ходов по дистанции 3,5км.</p> <p>Контроль техники конькового хода.</p>	Предоставить Д.Р.	<b>Контроль техники выполнения спусков</b>	
43/11	<p>Преодоление дистанции 4км. в равномерном темпе. Контроль основ горнолыжной техники.</p> <p>Эстафеты на склоне.</p>	Преодолеть дистанцию	<b>Групповой контроль</b>	
44/12	<p>Соревнования на дистанцию 3км.</p> <p>Подъем и спуск со склона разными способами.</p>	<p>Предоставить Д.Р</p> <p>Выполнить подъем, спуск.</p>	<b>Самоконтроль</b>	

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
45/13	Подвижные игры на лыжах с использованием дополнительного инвентаря.	Играть в игру	<b>Самоконтроль</b>	
46/14	<i>Правила соревнований по лыжам.</i> <i>Применение лыжных мазей и их использование.</i> Совершенствование элементов лыжных ходов по дистанции.	Выполнение элементов по дистанции	<b>Индивидуальный контроль</b>	
47/15	Гонки 3км-мальчики, 2км-девочки. Игры по выбору.	Играть в игру	<b>Фронтальный опрос</b>	
48/16	Подвижные игры по выбору учащихся. Зачет по технике лыжных ходов.	Играть в игру	<b>Индивидуальный контроль</b>	

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
49/17	<b>Баскетбол.</b> Тесты по теории «Лыжная подготовка». <i>Правила по ТБ на спортивных играх. Правила судейства. Жесты судьи.</i> Передачи мяча в парах в движении. Игра.	Усвоить Т.Б Выполнить тест.	<b>Контроль техники выполнения поворотов с мячом</b>	
50/18	<b>Футбол.</b> <i>Правила игры.</i> Удары и остановка мяча. Передачи мяча по низу. Игра вратаря.	Усвоить правила игры в футбол.	<b>Контроль техники выполнения броска мяча двумя руками от головы</b>	
51/19	Использование корпуса. Игра в защите. <i>Тактические действия игроков в футболе.</i> Учебная игра.	Выполнение упражнений	<b>Контроль техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления</b>	

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>	<b>Формы организации учебных занятий</b>	<b>Дата проведения</b>
52/20	Ведение мяча по змейкой. Удары по мячу средней частью подъема. Учебная игра.	Выполнение упражнений	<b>Индивидуальный контроль</b>	
53/21	<i>Л/а.</i> ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Отталкивание, переход через планку.	Усвоение Т.Б Выполнить прыжок	<b>Индивидуальный контроль</b>	
54/22	<i>Самостраховка при падении.</i> Подбор разбега в прыжках в высоту. Преодоление планки. ОФП.	Подобрать разбег	<b>Индивидуальный контроль</b>  <b>Тест по знаниям темы «Баскетбол»</b>	
55/1	Контроль техники прыжка в высоту с разбега. Броски набивного мяча из разных положений.	Сдать прыжки в высоту	<b>Фронтальный опрос</b>	
56/2	<i>Правила соревнований в прыжках в высоту.</i> Контроль прыжка в	Сдать прыжки	<b>Фронтальный опрос</b>	

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
	высоту на результат.			
57/3	<b>Баскетбол.</b> Проверка д/з. <i>ТБ на занятиях спортивными играми.</i> Передачи в движении со сменой мест. Контроль прыжков на скакалке.	Предоставить Д.Р	<b>Тест по теме «История возникновения русской лапты. Основные термины и правила игры».</b>	
58/4	Контроль челночного бега 3х10 м. Ведение и бросок в кольцо. Игра.	Выполнить челночный бег	<b>Групповой контроль</b>	
59/5	<i>Олимпийское движение в России.</i> Штрафной бросок. Ведение с изменением направления. Учебная игра.	Выполнить упражнения.	<b>Групповой контроль</b>	
60/6	Проверка д/з. Жесты судьи. Броски по кольцу с разных точек. Учебная игра с самостоятельным судейством.	Предоставить Д.Р.	<b>Групповой контроль</b>	

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
61/7	Контроль подтягивания. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	Сдать подтягивания	<b>Индивидуальный контроль</b>	
62/8	<i>Л/а. Правила ТБ при выполнении беговых и метательных упражнений. Старты из разных и.п. Ускорения на отрезках 60-70м.</i>	Усвоить Т.Б	<b>Индивидуальный контроль</b>	
63/9	<i>Значение, история возникновения плавания. Гигиена на занятиях плаванием. Старт и повороты в плавании. Контроль прыжка в длину с места, разновидности многоскоков. Прыжок в длину с разбега.</i>	Сдать прыжки в длину	<b>Индивидуальный контроль</b>	
64/10	Проверка д/з. <i>Способы плавания. основные признаки плавания различными способами. Контроль бега на 30м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега.</i>	Предоставить Д.Р	<b>Групповой контроль</b>	

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
65/11	<p><i>Организация и проведение туристических походов, выбор маршрута, подготовка инвентаря и снаряжения.</i></p> <p>Контроль бега 100м. Метание мяча. Скрестные шаги.</p>	Выполнить бег 100м	<b>Групповой контроль</b>	
66/12	<p><i>Способы освобождения от захватов тонущего. Нырание за тонущим человеком.</i></p> <p>Контроль техники прыжка в длину с разбега. Бег в равномерном темпе 15мин.</p>	Выполнить бег, прыжок.	<b>Индивидуальный контроль</b>	
67/13	<p>Проверка д/з. <i>Значение занятий плаванием. Подготовка соревнований по плаванию, инвентарь.</i></p> <p>Контроль метания мяча. Интервальный бег</p>	<p>Предоставить Д.Р.</p> <p>Выполнить метание.</p>	<p><b>Индивидуальный контроль</b></p> <p><b>Тест по знаниям темы «Лёгкая атлетика»</b></p>	

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>	<b>Формы организации учебных занятий</b>	<b>Дата проведения</b>
	отрезками по 150м.			
68/14	<i>Правила поведения на открытых водоемах, самоконтроль.</i> Соревнования на дистанцию 2000м (м) 1500м (д.). Итоги года.	Усвоить правила. Принять участие в соревнованиях	<b>Фронтальный опрос</b>	