

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Физическая культура» 5-9 классы разработана для реализации содержания ООП ООО МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» с учетом учебного плана МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов».

В учебном плане МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» на предмет «Физическая культура» в 5-9 классах выделяется по 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 507 часов.

### **Цель программы:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи программы:**

- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать дальше координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развивать волевые и нравственные качества;
- вырабатывать представление о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## **Планируемые результаты освоения предмета**

### **Знания о физической культуре**

#### **Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

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

#### **Ученик научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;

- самостоятельно готовиться по отдельным видам упражнений для сдачи нормативов ГТО.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять физические упражнения, способствующие подготовке к сдаче нормативов ГТО.

#### **Физическое совершенствование**

#### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполняют как отдельные упражнения так и комплекс упражнений для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять упражнения по отдельным видам спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО.

## Содержание учебного предмета (507ч.)

### 5 класс (102 ч.)

#### Основы знаний (во время урока)

##### **Знания о физической культуре.**

Страницы истории: зарождение Олимпийских игр древности; исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

##### **Физическая культура (основные понятия).**

Познай себя: роста-весовые показатели; правильная и неправильная осанка.

##### **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые здорового образа жизни; режим дня; утренняя гимнастика.

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самоконтроль и первая помощь при травмах: субъективные и объективные показатели самочувствия; соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

#### Двигательные умения и навыки

##### **Легкая атлетика (30ч.)**

Спринтерский бег: высокий старт от 10 до 15 м.; бег на результат 60 м.

Длительный бег: бег в равномерном темпе до 10 мин.; бег 1000 м.

Прыжки в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Прыжки в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание малого мяча в цель и на дальность: метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м.; на дальность с 4-5 шагов разбега.

Развитие выносливости: кроссовый бег с препятствиями и на местности до 15 мин.

Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки; метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п.

Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных и.п.

Знания о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма; правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд.

##### **Гимнастика (14ч.)**

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении: сочетание различных положение рук, ног, туловища.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами, палками, обручами, гантелями (1-3кг.).

Виса и упоры: мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лёжа»; комбинация упражнений.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (колёл в ширину, высота 80-100 см.)

Акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; комбинация упражнений.

Лазание по канату: в три приёма.

Упражнения в равновесии: комбинация упражнений.

Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Развитие силовой выносливости: лазание по канату, шесту, лесенке.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.

Знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; развитие силовых способностей и гибкости.

Овладение организаторскими умениями: помощь и страховка; демонстрация упражнений.

### **Баскетбол (14ч.)**

Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола; основные правила игры в баскетбол; основные приёмы игры.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; повороты без мяча и с мячом; комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Передача и ловля мяча: передача и ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой.

Броски мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).

Техника перемещений: комбинации из основных элементов техники перемещений.

Техника владения мячом: комбинации из основных элементов- передача, ловля, ведение, бросок.

Техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Тактика игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиции игроков.

Овладение игрой: игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

### **Волейбол (22ч.)**

Краткая характеристика вида спорта: история волейбола; основные правила игры в волейбол; основные приёмы игры в волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Передачи и приёмы мяча: передачи и приёмы мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; передачи и приёмы мяча сверху и снизу над собой; то же через сетку.

Поддача: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.

Нападающий удар: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Техника владения мячом: комбинации из основных элементов – передачи, приёма, удара.

Овладение игрой: игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Организаторские умения: помощь в судействе; комплектование команд.

### **Лыжная подготовка (22ч.)**

Характеристика вида спорта: история лыжного спорта; одежда, обувь, лыжный инвентарь.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъём «полуёлочкой»; торможение «плугом»; повороты переступанием; передвижение на лыжах 3 км.

Знания: значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта.

## **6 класс (102 ч.)**

### **Основы знаний (во время урока)**

#### **Знания о физической культуре.**

Страницы истории: роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности; цель и задачи современного олимпийского движения.

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Познай себя: психологические особенности возрастного развития; упражнения для укрепления мышц стопы; зрение; гимнастика для глаз.

#### **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни: основные правила для проведения самостоятельных занятий; адаптивная физическая культура; подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самоконтроль и первая помощь при травмах: измерение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб; причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

### **Двигательные умения и навыки**

#### **Легкая атлетика (30ч.)**

Спринтерский бег: высокий старт от 15 до 30 м.; старт с опорой на одну руку; бег на результат 60 м.

Длительный бег: бег в равномерном темпе до 12 мин.; бег 1500 м.

Прыжки в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Прыжки в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание малого мяча в цель и на дальность: метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 8-10 м.; на дальность с 4-5 шагов разбега.

Развитие выносливости: кроссовый бег с препятствиями и на местности до 15 мин; эстафеты.

Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки; метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п.

Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных и.п.; бег с ускорением.

Знания о физической культуре: название различных упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Овладение организаторскими умениями: демонстрация упражнений.

#### **Гимнастика (14ч.)**

Строевые упражнения: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами, палками, обручами, гантелями (1-3кг.).

Вися и упоры: мальчики – махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махам назад соскок; сед ноги врозь; из седа на бедре соскок с поворотом кругом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев; комбинация упражнений.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.)

Акробатические упражнения: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью; комбинация упражнений.

Лазание по канату: в два приёма.

Упражнения в равновесии: комбинация упражнений.

Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.

Развитие силовой выносливости: подтягивание; упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.

Развитие гибкости: упражнения с партнёром; акробатические; на гимнастической стенке.

Знания о физической культуре: страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности.

Овладение организаторскими умениями: выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов.

### **Баскетбол (14ч.)**

Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола; основные правила игры в баскетбол; основные приёмы игры; правила техники безопасности.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек: повороты без мяча и с мячом; остановка двумя шагами и прыжком; комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Передача и ловля мяча: передача и ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Броски мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.

Техника перемещений: комбинации из основных элементов техники перемещений.

Техника владения мячом: комбинации из основных элементов- передача, ловля, ведение, бросок.

Техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Тактика игры: нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

### **Волейбол (22ч.)**

Краткая характеристика вида спорта: история волейбола; основные правила игры в волейбол; основные приёмы игры в волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек: ходьба; бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Передачи и приёмы мяча: передачи и приёмы мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; передачи и приёмы мяча над собой; то же через сетку.

Подача: нижняя прямая подача мяча с расстояния 4-6 м. от сетки.

Нападающий удар: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Техника владения мячом: комбинации из основных элементов – передачи, приёма, удара.

Овладение игрой: игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Организаторские умения: помощь в судействе; комплектование команд; подготовка мест проведения игр.

### **Лыжная подготовка (22ч.)**

Характеристика вида спорта: история лыжного спорта; одежда, обувь, лыжный инвентарь; правила техники безопасности.

Техника лыжных ходов: одновременный двухшажный и бесшажный ходы; подъём «ёлочкой»; торможение и повороты упором; прохождение дистанции 3,5 км.; игры: «Остановка рывком», «Эстафеты с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Знания: требование к одежде и обуви занимающегося лыжника; применение лыжных мазей; техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

## **7 класс (102 ч.)**

### **Основы знаний (во время урока)**

#### **Знания о физической культуре.**

Страницы истории: наши соотечественники – олимпийские чемпионы; физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Познай себя: физическое самовоспитание; влияние физических упражнений на основные системы организма.

#### **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни: личная гигиена; банные процедуры; рациональное питание; режим труда и отдыха; вредные привычки; допинг.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самоконтроль и первая помощь при травмах: субъективные и объективные показатели самочувствия; характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

### **Двигательные умения и навыки**

#### **Легкая атлетика (30ч.)**

Спринтерский бег: высокий старт от 30 до 40 м.; бег на результат 60 м.

Длительный бег: бег в равномерном темпе до 15 - 20 мин.; бег 1500 м.

Прыжки в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Прыжки в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание малого мяча в цель и на дальность: метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12 м.; на дальность с 4-5 шагов разбега в коридор 10 м.; броски набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п.

Развитие выносливости: кроссовый бег с препятствиями и на местности до 15 мин; эстафеты; круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки; метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п.; толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учётом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных и.п.; бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре: разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Овладение организаторскими умениями: помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

### **Гимнастика (14ч.)**

Строевые упражнения: выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении: простые связки; общеразвивающие упражнения в парах.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами, палками, обручами, гантелями (1-3кг.), с обручами, большим мячом, палками.

Висы и упоры: мальчики – подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; комбинация упражнений.

Девочки – махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; комбинация упражнений.

Акробатические упражнения: мальчики – кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; комбинация упражнений.

Девочки – кувырок назад в «полушпагат»; комбинация упражнений.

Опорные прыжки: мальчики – прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 – 115 см.).

Девочки – прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 – 110 см.).

Лазание по канату: в три и в два приёма.

Упражнения в равновесии: комбинация упражнений.

Развитие координационных способностей: акробатические упражнения; прыжки с пружинного гимнастического мостика; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовой выносливости: упражнения с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости: упражнения с предметами.

Знания о физической культуре: упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Овладение организаторскими умениями: составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений; правила соревнований.

### **Баскетбол (14ч.)**

Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола; основные правила игры в баскетбол; основные приёмы игры; правила техники безопасности.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек: дальнейшее обучение технике движений; повороты без мяча и с мячом; остановка двумя шагами и прыжком; комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Передача и ловля мяча: дальнейшее обучение технике движений; передача и ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча: дальнейшее обучение технике движений; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Броски мяча: дальнейшее обучение технике движений; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием; максимальное расстояние до корзины – 4,60 м.

Техника перемещений: дальнейшее обучение технике движений; комбинации из основных элементов техники перемещений.

Техника владения мячом: дальнейшее обучение технике движений; комбинации из основных элементов - передача, ловля, ведение, бросок.

Техника защиты: перехват мяча.

Тактика игры: дальнейшее обучение технике движений; позиционное нападение (5:0) с изменением позиций; нападение быстрым прорывом (2:1).

Овладение игрой: игра по правилам мини-баскетбола.

### **Волейбол (22ч.)**

Краткая характеристика вида спорта: история волейбола; основные правила игры в волейбол; основные приёмы игры в волейбол; правила техники безопасности.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Передачи и приёмы мяча: дальнейшее обучение технике движений; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

Подача: дальнейшее обучение технике движений; нижняя прямая подача мяча с расстояния 5-7 м. через сетку.

Нападающий удар: дальнейшее обучение технике движений; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Техника владения мячом: дальнейшее обучение технике движений; комбинации из основных элементов – передачи, приёма, удара.

Овладение игрой: дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Организаторские умения: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры.

### **Кроссовая подготовка (22ч.)**

Развитие выносливости: представление о темпе, скорости и объёме при беге по пересечённой местности, направленных на развитие выносливости.

Знания: техник смешанного передвижения (бег с переходом на ходьбу); овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоления препятствий

Овладение организаторскими умениями: правила и организация проведения соревнований по кроссу; техника безопасности при проведении занятий и соревнований; помощь в судействе; помощь в оценке результатов и проведении соревнований.

## **8 класс (102 ч.)**

### **Основы знаний (во время урока)**

#### **Знания о физической культуре.**

Страницы истории: появление первых примитивных игр и физических упражнений; мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности; Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии; первые

успехи российских спортсменов на Олимпийских играх; летние и зимние Олимпийские игры современности.

### **Физическая культура (основные понятия).**

Познай себя: характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития; опорно - двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов; значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

### **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни: общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека; закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур; правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самоконтроль и первая помощь при травмах: регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом; причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом.

## **Двигательные умения и навыки**

### **Легкая атлетика (30ч.)**

Спринтерский бег: низкий старт до 30 м.; скоростной бег до 70 м.; бег на результат 60 м.

Длительный бег: бег в равномерном темпе до 18 мин.; бег 2000 м.

Прыжки в длину: прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Прыжки в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча в цель и на дальность: метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-16 м., на дальность с 4-5 шагов разбега в коридор 10 м.; броски набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п.

Развитие выносливости: кроссовый бег с препятствиями и на местности до 15 мин, эстафеты, круговая тренировка; дальнейшее развитие выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п.; толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учётом возрастных и половых особенностей; дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п.; бег с ускорением, с максимальной скоростью; дальнейшее развитие скоростных способностей.

Знания о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений.

### **Гимнастика (14ч.)**

Строевые упражнения: команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении: совершенствование двигательных способностей.

Общеразвивающие упражнения с предметами: совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.), тренажёров, эспандеров.

Виса и упоры: мальчики – подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; комбинация упражнений.

Девочки – из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок; комбинация упражнений.

Акробатические упражнения: мальчики – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок; стойка на голове и руках; комбинация упражнений.

Девочки – «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд и назад; комбинация упражнений.

Опорные прыжки: мальчики – прыжок ноги врозь (козёл в длину, высота 110 см., мостик на расстоянии 60-80-100 см.)

Девочки – прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см.).

Лазание по канату: на скорость.

Упражнения в равновесии: комбинация упражнений.

Развитие координационных способностей: совершенствование координацион-ных способностей.

Развитие силовой выносливости: совершенствование силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование скоростно – силовых способностей.

Развитие гибкости: совершенствование двигательных способностей.

Знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений; дозировка упражнений.

### **Баскетбол (14ч.)**

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек: дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Передачи и ловли мяча: дальнейшее закрепление техники передачи и ловли мяча.

Ведение мяча: дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Броски мяча: дальнейшее закрепление техники бросков мяча; броски одной и двумя руками в прыжке.

Техника перемещений: дальнейшее закрепление технике перемещений.

Техника владения мячом: дальнейшее закрепление технике владения мячом и развитие координационных способностей.

Техника защиты: дальнейшее закрепление тактики игры.

Тактика игры: дальнейшее закрепление тактики игры; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 5:5 на одну корзину; нападение быстрым прорывом (3:2).

Овладение игрой: игра по упрощённым правилам баскетбола.

### **Волейбол (22ч.)**

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, и стоек.

Передачи и приёмы мяча: передачи мяча над собой, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; приём подачи.

Подача: нижняя прямая подача мяча с 6-8 м. через сетку.

Нападающий удар: дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

Техника владения мячом: совершенствование координационных способностей. Освоение тактики игры: дальнейшее обучение тактике игры; совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Организаторские умения: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команд, подготовка мест проведения игры.

### **Кроссовая подготовка (22ч.)**

Развитие выносливости: представление о темпе, скорости и объёме при беге по пересечённой местности, направленных на развитие выносливости.

Знания: овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоления препятствий

Овладение организаторскими умениями: правила и организация проведения соревнований по кроссу; техника безопасности при проведении занятий и соревнований; помощь в судействе; помощь в оценке результатов и проведении соревнований.

## **9 класс (99 ч.)**

### **Основы знаний (во время урока)**

#### **Знания о физической культуре.**

Страницы истории: основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР); выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх; сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г; допинг; концепция честного спорта.

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Познай себя: основные средства формирования и профилактики нарушения осанки и коррекция телосложения; участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображения, память)

#### **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни: восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека; техника и правила выполнения простейших приёмов массажа; банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья; гигиенические требования к банным процедурам.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самоконтроль и первая помощь при травмах: учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля; характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

### **Двигательные умения и навыки**

#### **Легкая атлетика (30ч.)**

Спринтерский бег: низкий старт до 30 м.; скоростной бег до 70 м.; бег на результат 60 м.

Длительный бег: бег в равномерном темпе до 20 мин.; бег 2000 м.

Прыжки в длину: прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Прыжки в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча в цель и на дальность: метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 14-18 м., на дальность с 4-5 шагов разбега в коридор 10 м.; броски набивного мяча (юноши - 3 кг., девушки - 2 кг.) двумя руками с места, с шага, с двух и трёх шагов вперёд-вверх.

Развитие выносливости: кроссовый бег с препятствиями и на местности до 15 мин, эстафеты, круговая тренировка; совершенствование выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п.; толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учётом возрастных и половых особенностей; совершенствование скоростно-силовых способностей.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п.; бег с ускорением, с максимальной скоростью; совершенствование скоростных способностей.

Знания о физической культуре: разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Овладение организаторскими умениями: помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

### **Гимнастика (14ч.)**

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении: совершенствование двигательных способностей.

Общеразвивающие упражнения с предметами: совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.), тренажёров, эспандеров.

Вися и упоры: мальчики – подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; комбинация упражнений.

Девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь; комбинация упражнений.

Акробатические упражнения: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок с трёх шагов разбега; комбинация упражнений.

Девочки – равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд; комбинация упражнений.

Опорные прыжки: мальчики – прыжок ноги врозь (козёл в длину, высота 115 см., мостик на расстоянии 80-100-120 см.).

Девочки – прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.).

Лазание по канату: без помощи ног.

Упражнения в равновесии: комбинация упражнений.

Развитие координационных способностей: совершенствование координационных способностей.

Развитие силовой выносливости: совершенствование силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование скоростно – силовых способностей.

Развитие гибкости: совершенствование двигательных способностей.

Знания о физической культуре: обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений; дозировка упражнений.

### **Баскетбол (10ч.)**

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек: дальнейшее совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Передачи и ловли мяча: дальнейшее совершенствование техники передачи и ловли мяча.

Ведение мяча: дальнейшее совершенствование техники ведения мяча.

Броски мяча: дальнейшее совершенствование техники бросков мяча; броски одной и двумя руками в прыжке.

Техника перемещений: дальнейшее совершенствование технике перемещений.

Техника владения мячом: дальнейшее совершенствование технике владения мячом и развитие координационных способностей.

Техника защиты: совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехват.

Тактика игры: дальнейшее совершенствование тактики игры; взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка малая, через «заслон», восьмёрка).

Овладение игрой: игра по правилам баскетбола.

### **Волейбол (23ч.)**

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, и стоек.

Передачи и приёмы мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; приём мяча, отражённого сеткой.

Поддача: нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки; верхняя подача.

Нападающий удар: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техника владения мячом: совершенствование координационных способностей. Освоение тактики игры: совершенствование тактики освоенных игровых действий; игра в нападении в зоне 3; игра в защите.

Организаторские умения: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команд, подготовка мест проведения игры.

### **Кроссовая подготовка (22ч.)**

Развитие выносливости: представление о темпе, скорости и объёме при беге по пересечённой местности, направленных на развитие выносливости.

Знания: овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоление препятствий

Овладение организаторскими умениями: правила и организация проведения соревнований по кроссу; техника безопасности при проведении занятий и соревнований; помощь в судействе; помощь в оценке результатов и проведении соревнований.

## **Тематическое планирование**

### **5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>I четверть</b>	
	<b>Лёгкая атлетика – 15 ч.</b>	
1	<b>Л/а. Теоретические сведения. Техника безопасности</b> на уроках лёгкой атлетикой и спортивными играми. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег в равномерном темпе 2 мин.	1
2	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Высокий старт</b> , бег на расстояние 15 м. Бег в равномерном темпе 3мин.	1
3	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Высокий старт</b> , бег на расстояние 15 м. <b>Скоростной бег до 40 м.</b> Бег в	1

	равномерном темпе 4 мин.	
4	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Тесты: челночный бег 3х10м.; бег 30м. с высокого старта.</b>	1
5	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Тесты: подтягивание; прыжки в длину с места.</b>	1
6	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Тесты: упражнение на гибкость; бег на 1000 м.</b>	1
7	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.</b> Скоростной бег до 40м. Бег в равномерном темпе 8 мин.	1
8	<b>Л/а. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.</b> Скоростной бег до 40м. Бег в равномерном темпе 9 мин.	1
9	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.</b> Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега. Скоростной бег до 40 м. Бег в равномерном темпе 10 мин.	1
10	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Высокий старт</b> , бег на расстояние 15 м. – <b>контроль.</b> Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
11	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Бег 60м. на результат – контроль.</b> Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1
12	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Бег 1000м на результат – контроль.</b> Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8м.	1
13	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. – контроль.</b> Эстафеты; старты из различных исходных положений.	1
14	<b>Л/а. Эстафеты; старты из различных исходных положений.</b>	1
15	<b>Л/а. Эстафеты; старты из различных исходных положений.</b>	1
	<b>Баскетбол – 12 ч.</b>	
16 (1)	<b>Б/б. Правила ТБ на занятиях баскетболом. Стойка игрока</b> , перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижная игра: «Брось и поймай».	1
17 (2)	<b>Б/б. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд.</b> Стойка игрока. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижная игра: «Брось и поймай».	1
18 (3)	<b>Б/б. Остановка двумя шагами и прыжком.</b> Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Стойка игрока. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижная игра: «Брось и поймай».	1
19 (4)	<b>Б/б. Повороты без мяча и с мячом.</b> Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол.	1
20 (5)	<b>Б/б. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).</b> Повороты без мяча и с мячом. Учебная игра в баскетбол.	1
21 (6)	<b>Б/б. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.</b> Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч от груди, мяч сзади за головой).	1

	Учебная игра в баскетбол.	
22 (7)	<b>Б/б. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).</b> Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы. Учебная игра в баскетбол.	1
23 (8)	<b>Б/б. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.</b> Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу».	1
24,25 (9,10)	<b>Б/б. Броски мяча в б/б кольцо с расстояния-3,60 м.</b> Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра в баскетбол.	2
26 (11)	<b>Б/б. Эстафеты с элементами баскетбола.</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
27 (12)	<b>Б/б. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</b>	1
	<b>II четверть</b>	
	<b>Гимнастика – 14 ч.</b>	
28 (1)	<b>Гимн. Техника безопасности.</b> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. <b>Лазание по канату в два приёма.</b>	1
29 (2)	<b>Гимн. М.- Низкая перекладина:</b> комбинация упражнений. Д.- Акробатика: кувырок вперёд и назад.	1
30 (3)	<b>Гимн. М.- Акробатика:</b> кувырок вперёд и назад. Д.- Акробатика: кувырок назад.	1
31 (4)	<b>Гимн. М.- Опорный прыжок:</b> вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину высота 100см.) Д.- Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину высота 80см.)	1
32 (5)	<b>Гимн. М.- Акробатика:</b> комбинация упражнений. Д.- Акробатика: комбинация упражнений.	1
33 (6)	<b>Гимн. М.- Акробатика:</b> кувырок вперёд и назад – <b>контроль.</b> Брусья: махи в упоре, сед ноги врозь. Комбинация упражнений. Д.- Брусья разновысокие: комбинация упражнений.	1
34 (7)	<b>Гимн. М.- Перекладина низкая:</b> комбинация упражнений – <b>контроль.</b> Д.- Упр-я в равновесии: комбинация упражнений.	1
35 (8)	<b>Гимн. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и четыре.</b> Д.- Акробатика: кувырок назад. – <b>контроль.</b>	1
36 (9)	<b>Гимн. М.- Лазание по канату в три приёма – контроль.</b> Д.- Акробатика: кувырок вперёд и назад – <b>контроль.</b>	1
37 (10)	<b>Гимн. М.- Акробатика:</b> комбинация упражнений – <b>контроль.</b> Д.- Акробатика: комбинация упражнений – <b>контроль.</b>	1
38 (11)	<b>Гимн. М.- Брусья:</b> комбинация упражнений – <b>контроль.</b> Д.- Упр-я в равновесии: комбинация упражнений – <b>контроль.</b>	1
39. (12)	<b>Гимн. М.- Опорный прыжок:</b> вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину высота 100см.) – <b>контроль.</b> Д.- Брусья: комбинация упражнений – <b>контроль.</b>	1
40. (13)	<b>Гимн. М.- Упражнения на снарядах.</b> Д.- Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину высота 100см.) – <b>контроль.</b>	1
41	<b>Гимн. М.- Упражнения на снарядах.</b>	1

(14)	Д.- Лазание по канату в три приёма.	
	<b>Волейбол – 7 ч.</b>	
42 (1)	<b>В/б. Комбинации из основных элементов (приёма, передачи, подачи). Стойка игрока; перемещения в стойке.</b> Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1
43 (2)	<b>В/б. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.</b> Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
44 (3)	<b>В/б. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</b> Передача мяча над собой. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
45 (4)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</b> Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
46 (5)	<b>В/б. Передача мяча сверху двумя руками над собой.</b> Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
47 (6)	<b>В/б. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.</b> Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
48 (7)	<b>В/б. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</b>	1
	<b>III четверть</b>	
	<b>Лыжная подготовка – 22 ч.</b>	
49 (1)	<b>Лыжи. Тех. безопасности. Скользящий шаг без палок.</b> Передвижение на лыжах 1 км.	1
50 (2)	<b>Лыжи. Скользящий шаг без палок.</b> Встречные эстафеты без палок. Передвижение на лыжах 1 км.	1
51 (3)	<b>Лыжи. Попеременный двухшажный ход.</b> Встречные эстафеты без палок. Передвижение на лыжах 1 км.	1
52 (4)	<b>Лыжи. Одновременный двухшажный ход.</b> Передвижение на лыжах 1,5 км.	1
53 (5)	<b>Лыжи. Попеременный двухшажный ход – <u>контроль</u>.</b> Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1,5 км.	1
54 (6)	<b>Лыжи. Одновременный двухшажный ход – <u>контроль</u>.</b> Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1,5 км.	1
55 (7)	<b>Лыжи. Одновременный бесшажный ход.</b> Передвижение на лыжах 2 км.	1
56 (8)	<b>Лыжи. Одновременный бесшажный ход – <u>контроль</u>.</b> Передвижение на лыжах 2 км.	1
57 (9)	<b>Лыжи. Подъём на склон «ёлочкой».</b> Передвижение на лыжах 2 км.	1
58 (10)	<b>Лыжи. Спуск со склона в средней стойке.</b> Передвижение на лыжах 2,5 км.	1
59 (11)	<b>Лыжи. Торможение и повороты «плугом».</b> Передвижение на лыжах 2,5 км.	1
60	<b>Лыжи. Подъём на склон «ёлочкой» - <u>контроль</u>.</b>	1

(12)	Передвижение на лыжах 2,5 км.	
61 (13)	<b>Лыжи. Спуск со склона в средней стойке – <u>контроль</u>.</b> Передвижение на лыжах 3 км.	1
62 (14)	<b>Лыжи. Торможение и повороты «пругом» - <u>контроль</u>.</b> Передвижение на лыжах 3 км.	1
63 (15)	<b>Лыжи. Попеременный и одновременный хода.</b> Передвижение на лыжах 3 км.	1
64 (16)	<b>Лыжи. Прохождение дистанции 1 км. на время – <u>контроль</u>. (М)</b>	1
65 (17)	<b>Лыжи. Прохождение дистанции 1 км. на время – <u>контроль</u>. (Д)</b>	1
66 (18)	<b>Лыжи. Попеременный и одновременный хода.</b> Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Передвижение на лыжах 3 км.	1
67 (19)	<b>Лыжи. Попеременный и одновременный хода.</b> Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Передвижение на лыжах 3 км.	1
68 (20)	<b>Лыжи. Круговые эстафеты с этапом до 150 м.</b> Передвижение на лыжах 2,5 км.	1
69 (21)	<b>Лыжи. Круговые эстафеты с этапом до 150 м.</b> Передвижение на лыжах 2,5 км.	1
70 (22)	<b>Лыжи. Передвижение на лыжах 2 км.</b>	1
	<b>Волейбол – 17 ч.</b>	
71 (8)	<b>В/б. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4-6 м. от сетки. Передача мяча над собой. Учебная игра.</b>	1
72 (9)	<b>В/б. Нижняя подача на точность – <u>контроль</u>.</b> Учебная игра с заданием.	1
73 (10)	<b>В/б. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра с заданием.</b>	1
74 (11)	<b>В/б. Передача мяча сверху двумя руками над собой – <u>контроль</u>.</b> Учебная игра с заданием.	1
75 (12)	<b>В/б. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра с заданием.</b>	1
76 (13)	<b>В/б. Передачи мяча сверху двумя руками в парах – <u>контроль</u>.</b> Учебная игра с заданием.	1
77 (14)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками над собой.</b> Учебная игра с заданием.	1
78 (15)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками над собой – <u>контроль</u>.</b> Учебная игра с заданием.	1
79 (16)	<b>В/б. Передача и приём мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Учебная игра.</b>	1
	<b>IV четверть</b>	
80 (17)	<b>В/б. Эстафеты с элементами волейбола.</b> Учебная игра в волейбол.	1
81 (18)	<b>В/б. Нижняя боковая подача.</b> Учебная игра в волейбол.	1
82	<b>В/б. Передача мяча сверху двумя руками об стену.</b>	1

(19)	Учебная игра в волейбол.	
83 (20)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками в парах.</b> Учебная игра в волейбол.	1
84 (21)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками об стену.</b> Учебная игра в волейбол.	1
85 (22)	<b>В/б. Учебная игра в волейбол.</b>	1
86 (23)	<b>В/б. Двухсторонняя игра в волейбол.</b>	1
87 (24)	<b>В/б. Двухсторонняя игра в волейбол.</b>	1
	<b>Лёгкая атлетика – 15 ч.</b>	
88 (16)	<b>Л/а. Прыжки в высоту с разбега.</b> Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1
89 (17)	<b>Л/а. Прыжки в высоту с разбега.</b> Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1
90 (18)	<b>Л/а. Прыжки в высоту с разбега – контроль.</b> Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1
91 (19)	<b>Л/а. Высокий старт.</b> Скоростной бег до 50 м. <b>Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.</b> Бег в равномерном темпе 10 мин.	1
92 (20)	<b>Л/а. Бег 1000 м.на результат - <u>контроль</u>.</b> Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
93 (21)	<b>Л/а. С.п.у. Бег 60 м. на результат - <u>контроль</u>.</b> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
94 (22)	<b>Л/а. С.п.у. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега - <u>контроль</u>.</b> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
95 (23)	<b>Л/а. Тесты: упр. на гибкость; бег 1000 м.</b>	1
96 (24)	<b>Л/а. Тесты: подтягивание; прыжки в длину с места толчком двух.</b>	1
97 (25)	<b>Л/а. Тесты: челночный бег 3x10 м.; бег 30 м. с в/с.</b>	1
98 (26)	<b>Л/а. С.п.у. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</b>	1
99 (27)	<b>Л/а. С.п.у. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега - <u>контроль</u>.</b>	1
100 (28)	<b>Л/а. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.</b>	1
101 (29)	<b>Л/а. Эстафеты; старты из различных исходных положений.</b>	1
102 (30)	<b>Л/а. С.п.у. Скоростной бег до 50 м.</b> Бег в равномерном темпе 12 мин.	1

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
	<b>І четверть</b>	
	<b>Лёгкая атлетика – 15 ч.</b>	
1	<b>Л/а. Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетикой и спортивными играми. Бег в равномерном темпе.</b>	1
2	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Высокий старт, бег на расстояние от 15 до 30 м. Бег в равномерном темпе 6 мин.</b>	1
3	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт, бег на расстояние от 15 до 30 м. Бег в равномерном темпе.</b>	1
4	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Тесты: челночный бег 3x10м.; бег 30м. с высокого старта.</b>	1
5	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Тесты: подтягивание; прыжки в длину с места.</b>	1
6	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Тесты: упражнение на гибкость; бег на 1000 м.</b>	1
7	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10м. Скоростной бег до 50м. Бег в равномерном темпе 8 мин.</b>	1
8	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега. Скоростной бег до 50м. Бег в равномерном темпе 10 мин.</b>	1
9	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10м. Скоростной бег до 50м. Бег в равномерном темпе 12 мин.</b>	1
10	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.</b>	1
11	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Бег 60м. на результат – контроль. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.</b>	1
12	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Бег 1500м на результат – контроль. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10м.</b>	1
13	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10м – контроль.</b>	1
14	<b>Л/а. Линейные эстафеты, старты из различных положений.</b>	1
15	<b>Л/а. Линейные эстафеты, старты из различных положений.</b>	1
	<b>Баскетбол – 12 ч.</b>	
16 (1)	<b>Б/б. Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.</b>	1
17 (2)	<b>Б/б. Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка игрока. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижная игра: «Брось и поймай».</b>	1
18 (3)	<b>Б/б. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол.</b>	1

19 (4)	<b>Б/б. Броски мяча одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли). Повороты без мяча и с мячом. Учебная игра в баскетбол.</b>	1
20 (5)	<b>Б/б. Передача и ловля мяча одной рукой от плеча. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч от груди, мяч сзади за головой). Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу».</b>	1
21 (6)	<b>Б/б. Ведение мяча по прямой с изменением скорости. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Учебная игра в баскетбол.</b>	1
22 (7)	<b>Б/б. Броски мяча в б/б кольцо с расстояния-3,60 м. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра в баскетбол.</b>	1
23 (8)	<b>Б/б. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Броски мяча в б/б кольцо с расстояния-3,60 м. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу».</b>	1
24 (9)	<b>Б/б. Броски мяча в б/б кольцо после ведения. Броски мяча одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли). Учебная игра в баскетбол.</b>	1
25 (10)	<b>Б/б. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</b>	1
26 (11)	<b>Б/б. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</b>	1
27 (12)	<b>Б/б. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</b>	1
	<b>II четверть</b>	
	<b>Гимнастика – 14 ч.</b>	
28 (1)	<b>Гимн. Техника безопасности. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Лазание по канату в два приёма.</b>	1
29 (2)	<b>Гимн. М.- Низкая перекладина: Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор. Д.- Акробатика: 2 кувырка вперёд слитно.</b>	1
30 (3)	<b>Гимн. М.- Акробатика: 2 кувырка вперёд слитно. Д.- Акробатика: «Мост» из положения стоя с помощью.</b>	1
31 (4)	<b>Гимн. М.- Опорный прыжок: ноги врозь, козёл в ширину высота 110см. Д.- Опорный прыжок: ноги врозь, козёл в ширину высота 100см.</b>	1
32 (5)	<b>Гимн. М.- Брусья: махи в упоре, сед ноги врозь, сед на бедре соскок с поворотом кругом. Комбинация упражнений. Д.- Акробатика: комбинация упражнений.</b>	1
33 (6)	<b>Гимн. М.- Акробатика: 2 кувырка вперёд слитно – <u>контроль</u>. Д.- Брусья разновысокие: комбинация упражнений.</b>	1
34 (7)	<b>Гимн. М.- Перекладина низкая: комбинация упражнений – <u>контроль</u>. Д.- Упр-я в равновесии: комбинация упражнений.</b>	1
35 (8)	<b>Гимн. М.- Брусья: махи в упоре, сед ноги врозь, сед на бедре соскок с поворотом кругом. Комбинация упражнений. Д.- Акробатика: 2 кувырка вперёд слитно – <u>контроль</u>.</b>	1
36 (9)	<b>Гимн. М.- Лазание по канату в два приёма – <u>контроль</u>. Д.- Акробатика: «Мост» из положения стоя с помощью – <u>контроль</u>.</b>	1
37 (10)	<b>Гимн. М.- Акробатика: комбинация упражнений – <u>контроль</u>. Д.- Акробатика: комбинация упражнений – <u>контроль</u>.</b>	1
38 (11)	<b>Гимн. М.- Брусья: комбинация упражнений – <u>контроль</u>. Д.- Упр-я в равновесии: комбинация упражнений – <u>контроль</u>.</b>	1

39 (12)	Гимн. М.- <b>Опорный прыжок: ноги врозь, козёл в ширину высота 110 см.)</b> – <b>контроль.</b> Д.- <b>Брусья: комбинация упражнений – контроль.</b>	1
40 (13)	Гимн. М.- <b>Упражнения на снарядах.</b> Д.- <b>Опорный прыжок: ноги врозь, козёл в ширину высота 100 см.) - контроль.</b>	1
41 (14)	Гимн. М.- <b>Упражнения на снарядах.</b> Д.- <b>Лазание по канату в два приёма – контроль.</b>	1
	<b>Волейбол – 7 ч.</b>	
42 (1)	<b>В/б. Комбинации из основных элементов (подачи, приёма, передачи)</b>	1
43 (2)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</b>	1
44 (3)	<b>В/б. Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки.</b> Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
45 (4)	<b>В/б. Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки.</b> Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
46 (5)	<b>В/б. Передачи мяча двумя руками сверху и приём мяча снизу.</b> Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
47 (6)	<b>В/б. Передачи мяча двумя руками сверху и приём мяча снизу.</b> Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
48 (7)	<b>В/б. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</b>	1
	<b>III четверть</b>	
	<b>Лыжная подготовка – 22 ч.</b>	
49 (1)	<b>Лыжи. Тех. безопасности. Скользящий шаг без палок.</b> Передвижение на лыжах 1 км.	1
50 (2)	<b>Лыжи. Встречные эстафеты без палок.</b> Передвижение на лыжах 1 км.	1
51 (3)	<b>Лыжи. Попеременный двухшажный ход.</b> Передвижение на лыжах 1 км.	1
52 (4)	<b>Лыжи. Одновременный двухшажный ход.</b> Передвижение на лыжах 1,5 км.	1
53 (5)	<b>Лыжи. Попеременный двухшажный ход – контроль.</b> Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1,5 км.	1
54 (6)	<b>Лыжи. Одновременный двухшажный ход – контроль.</b> Передвижение на лыжах 1,5 км.	1
55 (7)	<b>Лыжи. Одновременный бесшажный ход.</b> Передвижение на лыжах 2 км.	1
56 (8)	<b>Лыжи. Одновременный бесшажный ход – контроль.</b> Передвижение на лыжах 2 км.	1
57 (9)	<b>Лыжи. Подъём на склон «ёлочкой».</b> Передвижение на лыжах 2 км.	1
58 (10)	<b>Лыжи. Подъём на склон «ёлочкой».</b> Спуск со склона в средней стойке. Передвижение на лыжах 2,5 км.	1
59	<b>Лыжи. Торможение и повороты «плугом».</b>	1

(11)	Передвижение на лыжах 2,5 км.	
60 (12)	<b>Лыжи. Подъём на склон «ёлочкой» - <u>контроль.</u></b> Передвижение на лыжах 2,5 км.	1
61 (13)	<b>Лыжи. Спуск со склона в средней стойке – <u>контроль.</u></b> Передвижение на лыжах 3 км.	1
62 (14)	<b>Лыжи. Торможение и повороты «п्लугом» - <u>контроль.</u></b> Передвижение на лыжах 3 км.	1
63 (15)	<b>Лыжи. Передвижение на лыжах 3 км.</b>	1
64 (16)	<b>Лыжи. Прохождение дистанции 2 км. на время – <u>контроль.</u></b>	1
65 (17)	<b>Лыжи. Прохождение дистанции 2 км. на время – <u>контроль.</u></b>	1
66 (18)	<b>Лыжи. Передвижение на лыжах 3,5 км.</b>	1
67 (19)	<b>Лыжи. Передвижение на лыжах 3,5 км.</b>	1
68 (20)	<b>Лыжи. Передвижение на лыжах 3 км.</b>	1
69 (21)	<b>Лыжи. Передвижение на лыжах 2,5 км.</b>	1
70 (22)	<b>Лыжи. Передвижение на лыжах 2 км.</b>	1
	<b>Волейбол –17 ч.</b>	
71 (8)	<b>В/б. Передача и приём мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Учебная игра.</b>	1
72 (9)	<b>В/б. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4-6 м. от сетки.</b> Двухсторонняя игра.	1
73 (10)	<b>В/б. Нижняя подача мяча с расстояния 4-6 м. на точность – <u>контроль.</u></b> Учебная игра с заданием.	1
74 (11)	<b>В/б. Передачи мяча сверху двумя руками над собой.</b> Учебная игра с заданием.	1
75 (12)	<b>В/б. Передача мяча сверху двумя руками над собой – <u>контроль.</u></b> Учебная игра с заданием.	1
76 (13)	<b>В/б. Передачи мяча сверху двумя руками через сетку в парах.</b> Учебная игра с заданием.	1
77 (14)	<b>В/б. Передачи мяча сверху двумя руками через сетку в парах – <u>контроль.</u></b> Учебная игра с заданием.	1
78 (15)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками над собой</b> Двухсторонняя игра.	1
	<b>IV четверть</b>	
79 (16)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками над собой.</b> Учебная игра.	1
80 (17)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками над собой – <u>контроль.</u></b> Двухсторонняя игра.	1

81 (18)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками в парах.</b> Учебная игра.	1
82 (19)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками в парах – <u>контроль</u>.</b> Двухсторонняя игра.	1
83 (20)	<b>В/б. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</b> Учебная игра в волейбол.	1
84 (21)	<b>В/б. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</b> Учебная игра в волейбол.	1
85 (22)	<b>В/б. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</b> Учебная игра в волейбол.	1
86 (23)	<b>В/б. Учебная игра в волейбол.</b>	1
87 (24)	<b>В/б. Учебная игра в волейбол.</b>	1
	<b>Лёгкая атлетика – 15 ч.</b>	
88 (16)	<b>Л/а. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</b> Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10м.	1
89 (17)	<b>Л/а. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</b> Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10м.	1
90 (18)	<b>Л/а. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега – <u>контроль</u>.</b> Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10м.	1
91 (19)	<b>Л/а. С.п.у. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10м. - <u>контроль</u>.</b> Бег в равномерном темпе 8 мин.	1
92 (20)	<b>Л/а. Высокий старт.</b> Скоростной бег до 50 м. Бег в равномерном темпе 10 мин. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
93 (21)	<b>Л/а. Бег 1500 м. на результат - <u>контроль</u>.</b> Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
94 (22)	<b>Л/а. С.п.у. Бег 60 м. на результат - <u>контроль</u>.</b> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
95 (23)	<b>Л/а. Тесты: упр. на гибкость, бег 1000 м.</b>	1
96 (24)	<b>Л/а. Тесты: челночный бег 3x10 м., бег 30 м. с в/с.</b>	1
97 (25)	<b>Л/а. Тесты: подтягивание, прыжки в длину с места толчком двух.</b>	1
98 (26)	<b>Л/а. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.</b> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
99 (27)	<b>Л/а. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега – <u>контроль</u>.</b> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
100 (28)	<b>Л/а. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега - <u>контроль</u>.</b> Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
101 (29)	<b>Л/а. С.б.у. Бег с ускорением от 30 до 50 м.</b> Бег в равномерном темпе 9 мин.	1
102 (30)	<b>Л/а. Эстафеты; старты из различных исходных положений.</b> С.б.у. Бег в равномерном темпе 8 мин.	1

7 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
	<b>I четверть</b>	
	<b>Лёгкая атлетика – 15 ч.</b>	
1	<b>Л/а. Теоретические сведения. Техника безопасности</b> на уроках лёгкой атлетикой и спортивными играми. <b>Высокий старт.</b> Бег в равномерном темпе 5 мин.	1
2	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 10-12м.</b> Высокий старт. Бег в равномерном темпе 6 мин.	1
3	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 10-12м.</b> Бег с ускорением то 40 до 60 м. Бег в равномерном темпе 7 мин.	1
4	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Тесты: челночный бег 3х10м.; бег 30м. с высокого старта.</b>	1
5	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Тесты: подтягивание; прыжки в длину с места.</b>	1
6	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Тесты: упражнение на гибкость; бег на 1000 м.</b>	1
7	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.</b> Бег в равномерном темпе 10 мин.	1
8	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.</b> Скоростной бег до 60 м. Бег в равномерном темпе 11 мин.	1
9	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.</b> Скоростной бег до 60 м. Бег в равномерном темпе 12 мин.	1
10	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Бег 60 м. на результат - контроль.</b> Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
11	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</b> Бег в равномерном темпе 15 мин.	1
12	<b>Л/а.</b> Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Бег 1500 м на результат - контроль.</b> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
13	<b>Л/а. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</b> Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 10-12м. Эстафеты с этапом до 40 м.	1
14	<b>Л/а. Эстафеты с этапом до 40 м.</b> Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 10-12м. Бег в равномерном темпе 12 мин.	1
15	<b>Л/а. Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 10-12м.</b> Эстафеты с этапом до 40 м. Бег в равномерном темпе 15 мин.	1

	<b>Баскетбол – 12 ч.</b>	
16 (1)	<b>Б/б. Правила ТБ на занятиях баскетболом. Стойка игрока, перемещения</b> в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол.	1
17 (2)	<b>Б/б. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).</b> Повороты без мяча и с мячом. Учебная игра в баскетбол.	1
18 (3)	<b>Б/б. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.</b> Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч от груди, мяч сзади за головой). Учебная игра в баскетбол.	1
19 (4)	<b>Б/б. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).</b> Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы. Учебная игра в баскетбол.	1
20 (5)	<b>Б/б. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.</b> Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу».	1
21 (6)	<b>Б/б. Броски мяча в б/б кольцо с расстояния-4,80 м.</b> Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра в баскетбол.	1
22 (7)	<b>Б/б. Броски мяча в б/б кольцо с разбега в прыжке.</b> Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра в баскетбол.	1
23 (8)	<b>Б/б. Ведение мяча с изменением направления.</b> Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу».	1
24 (9)	<b>Б/б. Ловля и передача мяча двумя руками в движении.</b> Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра в баскетбол.	1
25 (10)	<b>Б/б. Эстафеты с элементами баскетбола.</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
26 (11)	<b>Б/б. Учебная игра в баскетбол.</b>	1
27 (12)	<b>Б/б. Двухсторонняя игра в баскетбол.</b>	1
	<b>II четверть</b>	
	<b>Гимнастика – 14 ч.</b>	
28 (1)	<b>Гимн. Техника безопасности на гимнастических снарядах</b> Выполнение команд: «Пол-поворота на право!», «Пол-поворота на лево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!» <b>М.- Лазание по канату в 2 и 3 приёма.</b> Прыжок согнув ноги через козла в ширину (высота 110 – 115 см.) <b>Д. - Прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 105 – 110 см.).</b> Лазание по канату в 3 приёма.	1
29 (2)	<b>Гимн. М.- Акробатика: Кувырок вперёд в стойку на лопатках.</b> <b>Д.- Акробатика: Кувырок назад в полушпагат.</b>	1
30 (3)	<b>Гимн. М.- Акробатика: Стойка на голове с согнутыми ногами.</b> <b>Д.- Акробатика: Комбинация упражнений.</b>	1
31 (4)	<b>Гимн. М.- Опорный прыжок: Прыжок согнув ноги через козла в ширину (высота 110 – 115 см.) – контроль.</b> <b>Д.- Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота</b>	1

	<b>105 – 110 см.) – контроль.</b>	
32 (5)	<b>Гимн. М.- Акробатика: Кувырок вперёд в стойку на лопатках – контроль.</b> <b>Д.- Акробатика: Кувырок назад в полушаг – контроль.</b>	1
33 (6)	<b>Гимн. М.- Акробатика: Стойка на голове с согнутыми – контроль.</b> <b>Д.- Акробатика: Комбинация упражнений – контроль.</b>	1
34 (7)	<b>Гимн. М.- Акробатика: Комбинация упражнений – контроль.</b> <b>Д.- Брусья: Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</b>	1
35 (8)	<b>Гимн. М. – Перекладина (низкая): Подъём переворотом в упор толчком двумя. Лазание по канату в два и три приёма – контроль.</b> <b>Д.- Лазание по канату в три приёма – контроль.</b> Брусья (разновысокие): Комбинация упражнений.	1
36 (9)	<b>Гимн. М. – Перекладина (низкая): Комбинация упражнений.</b> <b>Д.- Упр-я в равновесии: Комбинация упражнений.</b>	1
37 (10)	<b>Гимн. М. – Брусья (параллельные): Махом назад соскок. Комбинация упражнений.</b> <b>Д. – Брусья (разновысокие): Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь – контроль.</b>	1
38 (11)	<b>Гимн. М. – Перекладина (низкая): Подъём переворотом в упор толчком двумя – контроль.</b> <b>Д.-Брусья(разновысокие):Комбинация упражнений– контроль.</b>	1
39. (12)	<b>Гимн. М. – Перекладина (низкая): Комбинация упражнений – контроль.</b> <b>Д.- Упр-я в равновесии: Комбинация упражнений – контроль.</b>	1
40. (13)	<b>Гимн. М. – Брусья (параллельные): Махом назад соскок. Комбинация упражнений – контроль.</b> <b>Д.- Упражнения на снарядах.</b>	1
41 (14)	<b>Гимн. М.- Упражнения на снарядах. ОФП</b> <b>Д.- Упражнения на снарядах. ОФП</b>	1
	<b>Волейбол – 7 ч.</b>	
42 (1)	<b>В/б. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещений в стойке, остановок, ускорений) Игра: Пионербол с элементами волейбола</b>	1
43 (2)	<b>В/б. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Пионербол с элементами волейбола.</b>	1
44 (3)	<b>В/б. Передача мяча сверху двумя рукам над собой и об стену.</b> Пионербол с элементами волейбола.	1
45 (4)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Учебная игра с заданием.</b>	1
46 (5)	<b>В/б. Передача мяча сверху двумя рукам в парах через сетку.</b> Учебная игра с заданием.	1
47 (6)	<b>В/б. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 5-7 м. через сетку.</b> Учебная игра с заданием.	1
48 (7)	<b>В/б. Учебная игра с заданием.</b>	1
	<b>III четверть</b>	
	<b>Кроссовая подготовка – 22 ч.</b>	

	<b>На каждом уроке проводятся спортивные игры (мини-футбол, волейбол, баскетбол.)</b> <b>В случае низкой температуры уроки кроссовой подготовки заменяются спортивными играми в спортивном зале.</b>	
49 (1)	<b>Кросс. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. М. – 1000 м. Д. – 800 м. Темп бега – медлен.</b> ОФП на плечевой пояс. Спортигры.	1
50 (2)	<b>Кросс. М. – 1000 м. Д. – 800 м. Темп бега – медленно.</b> ОФП на плечевой пояс. Спортигры.	1
51 (3)	<b>Кросс. М. – 1000 м. Д. – 800 м. Темп бега – медленно.</b> ОФП на плечевой пояс. Спортигры.	1
52 (4)	<b>Кросс. М. – 1250 м. Д. – 1000 м. Темп бега – ½ силы.</b> ОФП с собственным весом. Спортигры.	1
53 (5)	<b>Кросс. М. – 1250 м. Д. – 1000 м. Темп бега – ½ силы.</b> ОФП с собственным весом. Спортигры.	1
54 (6)	<b>Кросс. М. – 1250 м. Д. – 1000 м. Темп бега – медленно.</b> ОФП с собственным весом. Спортигры.	1
55 (7)	<b>Кросс. М. – 1500 м. Д. – 1250 м. Темп бега – ½ силы.</b> ОФП на сопротивление. Спортигры.	1
56 (8)	<b>Кросс. М. – 1500 м. Д. – 1250 м. Темп бега – ½ силы.</b> ОФП на сопротивление. Спортигры.	1
57 (9)	<b>Кросс. М. – 1750 м. Д. – 1250 м. Темп бега – медленно.</b> ОФП на сопротивление. Спортигры.	1
58 (10)	<b>Кросс. М. – 1750 м. Д. – 1500 м. Темп бега – ½ силы.</b> ОФП на пресс и руки. Спортигры.	1
59 (11)	<b>Кросс. М. – 1750 м. Д. – 1500 м. Темп бега – медленно.</b> ОФП на пресс и руки. Спортигры.	1
60 (12)	<b>Кросс. М. – 1750 м. Д. – 1500 м. Темп бега – ½ силы.</b> ОФП на пресс и руки. Спортигры.	1
61 (13)	<b>Кросс. М. – 2000 м. Д. – 1750 м. Темп бега – медленно.</b> ОФП на плечевой пояс, ноги. Спортигры.	1
62 (14)	<b>Кросс. М. – 2000 м. Д. – 1750 м. Темп бега – ½ силы.</b> ОФП на плечевой пояс, ноги. Спортигры.	1
63 (15)	<b>Кросс. М. – 2250 м. Д. – 2000 м. Темп бега – медленно.</b> ОФП на плечевой пояс, ноги. Спортигры.	1
64 (16)	<b>Кросс. М. – 2500 м. Д. – 2000 м. Темп бега – ½ силы.</b> ОФП с собственным весом. Спортигры.	1
65 (17)	<b>Кросс. М. – 2250 м. Д. – 1500 м. Темп бега – медленно.</b> ОФП с собственным весом. Спортигры.	1
66 (18)	<b>Кросс. М. – 2000 м. Д. – 1500 м. Темп бега – максимальный.</b> Спортигры.	1
67 (19)	<b>Кросс. М. – 2000 м. Д. – 1500 м. Темп бега – ½ силы.</b> ОФП с собственным весом. Спортигры.	1
68 (20)	<b>Кросс. М. – 2000 м. Д. – 1500 м. – контроль.</b> Спортигры.	1
69	<b>Кросс. М. – 1750 м. Д. – 1250 м. Темп бега – медленно.</b>	

(21)	ОФП на пресс и руки. Спортигры.	
70	<b>Кросс. М. – 1500 м. Д. – 1000 м. Темп бега – медленно.</b>	
(22)	ОФП на пресс и руки. Спортигры.	
	<b>Волейбол –17 ч.</b>	
71	<b>В/б. Нижняя прямая или боковая подача мяча с расстояния 5-7 м. от сетки. Передача и приём мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Учебная игра.</b>	1
(8)		
72	<b>В/б. Нижняя прямая или боковая подача мяча на точность с расстояния 5-7 м. – <u>контроль</u>. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра с заданием.</b>	1
(9)		
73	<b>В/б. Передачи мяча сверху двумя руками над собой – <u>контроль</u>.</b>	1
(10)	Передача мяча сверху двумя руками об стену. Учебная игра с заданием.	
74	<b>В/б. Передача мяча сверху двумя руками об стену – <u>контроль</u>.</b>	1
(11)	Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Учебная игра с заданием.	
75	<b>В/б. Передачи мяча сверху двумя руками через сетку – <u>контроль</u>.</b>	1
(12)	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра с заданием.	
76	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками над собой – <u>контроль</u>.</b>	1
(13)	Приём мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра с заданием.	
77	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками в парах – <u>контроль</u>.</b>	1
(14)	Двухсторонняя игра.	
78	<b>В/б. Двухсторонняя игра.</b>	1
(15)		
	<b>IV четверть</b>	
79	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками об стену.</b>	1
(16)	Учебная игра с заданием.	
80	<b>В/б. Нижняя прямая или боковая подача мяча через сетку с расстояния 5-7 м. Учебная игра с заданием.</b>	1
(17)		
81	<b>В/б. Передача и приём мяча сверху двумя руками в парах.</b>	1
(18)	Учебная игра.	
82	<b>В/б. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.</b>	1
(19)	Учебная игра.	
83	<b>В/б. Приём мяча двумя руками после подачи.</b>	1
(20)	Учебная игра.	
84	<b>В/б. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</b>	1
(21)	Двухсторонняя игра.	
85	<b>В/б. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</b>	1
(22)	Двухсторонняя игра.	
86	<b>В/б. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</b>	1
(23)	Двухсторонняя игра.	
87	<b>В/б. Двухсторонняя игра.</b>	1
(24)		
	<b>Лёгкая атлетика – 15 ч.</b>	
88	<b>Л/а. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</b>	1
(16)	Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 10-12м.	
89	<b>Л/а. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</b>	1
(17)	Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 10-12м.	

90 (18)	<b>Л/а. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега – контроль.</b> Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 10-12м.	1
91 (19)	<b>Л/а. Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 10-12м. – контроль.</b> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 12 мин.	1
92 (20)	<b>Л/а. Высокий старт, бег на расстояние до 30 м.</b> Бег с ускорением до 60 м. Бег в равномерном темпе 15 мин.	1
93 (21)	<b>Л/а. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.</b> <b>Бег 1500 м на результат – контроль.</b>	1
94 (22)	<b>Л/а. Скоростной бег до 60 м. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</b> Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
95 (23)	<b>Л/а. Бег 60 м. на результат – контроль.</b> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
96 (24)	<b>Л/а. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега – контроль.</b> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
97 (25)	<b>Л/а. Тесты: упражнение на гибкость; бег 1000 м.</b>	1
98 (26)	<b>Л/а. Тесты: подтягивание; прыжки в длину с места толчком двух.</b>	1
99 (27)	<b>Л/а. Тесты: челночный бег 3x10 м.; бег 30 м. в/с.</b>	1
100 (28)	<b>Л/а. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега – контроль.</b> Эстафеты с этапом до 40 м.	1
101 (29)	<b>Л/а. Эстафеты с этапом до 40 м.</b> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
102 (30)	<b>Л/а. Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 10-12м.</b>	1

### 8 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол- во часов
	<b>I четверть</b>	
	<b>Лёгкая атлетика – 15 ч.</b>	
1	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</b> <b>Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетикой и спортивными играми. Низкий старт.</b> Бег в равномерном темпе 5 мин.	1
2	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</b> <b>Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 12-16м.</b> Низкий старт. Бег в равномерном темпе 6 мин.	1
3.	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</b> <b>Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 12-16м.</b> Низкий старт. Скоростной бег до 70 м. Бег в равномерном темпе 7 мин.	1
4	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</b> <b>Тесты: челночный бег 3x10м.; бег 30м. с высокого старта.</b>	1

5	Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Тесты: подтягивание; прыжки в длину с места.</b>	1
6	Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Тесты: Упражнение на гибкость; Бег на 1000 м.</b>	1
7	Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега. Низкий старт.</b> Скоростной бег до 60 м. Бег в равномерном темпе 10 мин.	1
8	Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.</b> Скоростной бег до 70 м. Бег в равномерном темпе 11 мин.	1
9	Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.</b> Скоростной бег до 70 м. Бег в равномерном темпе 12 мин.	1
10	Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Бег 60 м. на результат - контроль.</b> Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
11	Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</b> Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 12-16м. Бег в равномерном темпе 15 мин.	1
12	Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Бег 2000 м на результат - контроль.</b> Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 12-16м.	1
13	Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафеты с этапом до 40 м.</b> Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега	1
14	Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. <b>Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.</b> Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафеты с этапом до 40 м. Бег в равномерном темпе 16 мин.	1
15	Л/а. <b>Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 12-16м.</b> Эстафеты с этапом до 40 м. Бег в равномерном темпе 18 мин.	1
	<b>Баскетбол – 12 ч.</b>	
16 (1)	<b>Б/б. Правила ТБ на занятиях баскетболом. Стойка игрока, перемещения</b> в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Учебная игра в баскетбол.	1
17 (2)	<b>Б/б. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после</b> <b>ведения, после ловли). Повороты без мяча и с мячом.</b> Учебная игра в баскетбол.	1
18 (3)	<b>Б/б. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча двумя</b> руками стоя на месте (мяч снизу, мяч от груди, мяч сзади за головой). Учебная игра в баскетбол.	1
19 (4)	<b>Б/б. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча, с отскоком от пола). Ловля</b> мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы. Учебная игра в баскетбол.	1

20 (5)	<b>Б/б. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.</b> Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Учебная игра в баскетбол.	1
21 (6)	<b>Б/б. Броски мяча в б/б кольцо с расстояния-4,60 м.</b> Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра в баскетбол.	1
22 (7)	<b>Б/б. Броски мяча в б/б кольцо из под щита с разбега.</b> Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра в баскетбол.	1
23 (8)	<b>Б/б. Ведение мяча с изменением направления.</b> Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Учебная игра в баскетбол.	1
24 (9)	<b>Б/б. Позиционное нападение.</b> Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра в баскетбол.	1
25 (10)	<b>Б/б. Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 5:5.</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
26 (11)	<b>Б/б. Учебная игра в баскетбол.</b>	1
27 (12)	<b>Б/б. Двухсторонняя игра в баскетбол.</b>	1
	<b>II четверть</b>	
	<b>Гимнастика – 14 ч.</b>	
28 (1)	<b>Гимн. Техника безопасности на гимнастических снарядах.</b> Страховка и помощь во время занятий на снарядах. <b>Строевые упр. Команды: «Прямо!»</b> <b>М.- Лазание по канату на скорость.</b> <b>Д. - Лазание по канату в два приёма.</b> Прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 105 – 110 см.).	1
29 (2)	<b>Гимн. Строевые упр. : повороты в движении направо, налево.</b> <b>М.- Перекладина низкая: подъём переворотом махом и силой из виса стоя.</b> Лазание по канату на скорость. <b>Д.- Акробатика: «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.</b> Лазание по канату в два приёма.	1
30 (3)	<b>Гимн. М.- Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь.</b> Подъём переворотом махом и силой из виса стоя. Комбинация упражнений. <b>Д.- Акробатика: кувырок вперёд и назад. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.</b> Лазание по канату в два приёма.	1
31 (4)	<b>Гимн. М.- Прыжок ноги врозь (козёл в длину, высота 110 см., мостик на расстоянии 60-80-100 см.)</b> Акробатика: Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Перекладина низкая: Комбинация упражнений. <b>Д.- Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 100 см).</b> Акробатика: Кувырок вперёд и назад. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
32 (5)	<b>Гимн. М.- Акробатика: длинный кувырок.</b> Прыжок ноги врозь (козёл в длину, высота 110 см., мостик на расстоянии 60-80-100 см.) Акробатика: Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. <b>Д.- Акробатика: комбинация упражнений.</b> Прыжок боком с поворотом на 90 градусов(конь в ширину, высота 100 см). Акробатика: кувырок вперёд и назад.	1
33 (6)	<b>Гимн. М.- Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь - контроль.</b> Стойка на голове и руках. Длинный кувырок.	1

	<p><b>Д.- Брусья (параллельные):</b> из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь. <b>Комбинация упражнений.</b> Акробатика: Комбинация упражнений. Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 100 см).</p>	
34 (7)	<p><b>Гимн. М.- Акробатика: комбинация упражнений.</b> Стойка на голове и руках. Длинный кувырок. <b>Перекладина (низкая): комбинация упражнений – контроль.</b> <b>Д.- Упр-я в равновесии: комбинация упражнений.</b> Брусья(разновысокие): Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Акробатика: Комбинация упражнений.</p>	1
35 (8)	<p><b>Гимн М. — Акробатика: длинный кувырок -контроль.</b> Акробатика: Комбинация упражнений. Перекладина (низкая): Комбинация упражнений. <b>Д.- Акробатика: «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене – контроль.</b> Упр-я в равновесии: комбинация упражнений. Брусья(разновысокие): Комбинация упражнений.</p>	1
36 (9)	<p><b>Гимн. М. – Лазание по канату на скорость – контроль.</b> Акробатика: Комбинация упражнений. Брусья (параллельные): Комбинация упражнений. <b>Д.- Акробатика: кувырок вперёд и назад – контроль.</b> Акробатика: Комбинация упражнений. Упр-я в равновесии: комбинация упражнений.</p>	1
37 (10)	<p><b>Гимн. М. – Акробатика: стойка на голове и руках – контроль.</b> Брусья (параллельные): Комбинация упражнений. Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110 - 115 см.). <b>Д. – Акробатика: комбинация упражнений – контроль.</b> Упр-я в равновесии: комбинация упражнений. Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 100 см).</p>	1
38 (11)	<p><b>Гимн. М. – Брусья (параллельные): комбинация упражнений.</b> Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110 - 115 см.). Перекладина (высокая): Подтягивание в висе. <b>Д.– Упр-я в равновесии: комбинация упражнений – контроль.</b> Брусья(разновысокие):Комбинация упражнений. Прыжок боком с поворотом на 90 градусов(конь в ширину, высота 100 см).</p>	1
39. (12)	<p><b>Гимн. М. – Прыжок ноги врозь (козёл в длину, высота 110 см., мостик на расстоянии 60-80-100 см.) – контроль.</b> Акробатика: Комбинация упражнений. Перекладина (низкая): Подъём переворотом махом и силой из виса стоя. <b>Д.- Брусья(разновысокие): комбинация упражнений – контроль.</b> Прыжок боком с поворотом на 90 градусов(конь в ширину, высота 100 см). Лазание по канату в два приёма.</p>	1
40. (13)	<p><b>Гимн. М. – Акробатика: комбинация упражнений – контроль.</b> Перекладина (низкая): Подъём переворотом махом и силой из виса стоя. Гимнастическая полоса препятствий. <b>Д.- Прыжок боком с поворотом на 90 градусов(конь в ширину, высота 100 см) – контроль.</b> Лазание по канату в два приёма.</p>	1

41 (14)	<b>Гимн. М.- Перекладина (низкая): подъём переворотом махом и силой из виса стоя – <u>контроль</u>.</b> Гимнастическая полоса препятствий. <b>Д.- Лазание по канату в два приёма – <u>контроль</u>.</b> Гимнастическая полоса препятствий.	1
	<b>Волейбол – 7 ч.</b>	
42 (1)	<b>В/б. Нижняя прямая и боковая подачи через сетку с 6 – 8 м. и приём подачи.</b> Учебная игра с заданием.	1
43 (2)	<b>В/б. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.</b> Нижняя прямая и боковая подачи. Игра: Волейбол по упрощённым правилам.	1
44 (3)	<b>В/б. Передача мяча сверху двумя руками над собой.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра: Волейбол по упрощённым правилам.	1
45 (4)	<b>В/б. Передача мяча сверху двумя руками об стену.</b> Передача мяча над собой. Игра: Волейбол по упрощённым правилам.	1
46 (5)	<b>В/б. Передача мяча во встречных колоннах.</b> Передача мяча сверху двумя руками об стену. Учебная игра с заданием.	1
47 (6)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками над собой, об стену, в парах.</b> Учебная игра с заданием.	1
48 (7)	<b>В/б. Учебная игра с заданием.</b>	1
	<b>III четверть</b>	
	<b>Кроссовая подготовка – 20 ч.</b>	
	<b>На каждом уроке проводятся спортивные игры (мини-футбол, волейбол, баскетбол.) В случае низкой температуры уроки кроссовой подготовки заменяются спортивными играми в спортивном зале.</b>	
49 (1)	<b>Кросс. М. – 1250 м. Д. – 800 м.</b> Темп бега – медленно. ОФП на плечевой пояс. Спортигры.	1
50 (2)	<b>Кросс. М. – 1250 м. Д. – 800 м.</b> Темп бега – медленно. ОФП на плечевой пояс. Спортигры.	1
51 (3)	<b>Кросс. М. – 1250 м. Д. – 800 м.</b> Темп бега – медленно. ОФП на плечевой пояс. Спортигры.	1
52 (4)	<b>Кросс. М. – 1500 м. Д. – 1000 м.</b> Темп бега – ½ силы. ОФП с собственным весом. Спортигры.	1
53 (5)	<b>Кросс. М. – 1500 м. Д. – 1000 м.</b> Темп бега – ½ силы. ОФП с собственным весом. Спортигры.	1
54 (6)	<b>Кросс. М. – 1500 м. Д. – 1000 м.</b> Темп бега – медленно. ОФП с собственным весом. Спортигры.	1
55 (7)	<b>Кросс. М. – 1750 м. Д. – 1250 м.</b> Темп бега – ½ силы. ОФП на сопротивление. Спортигры.	1
56 (8)	<b>Кросс. М. – 1750 м. Д. – 1250 м.</b> Темп бега – ½ силы. ОФП на сопротивление. Спортигры.	1
57 (9)	<b>Кросс. М. – 1750 м. Д. – 1250 м.</b> Темп бега – медленно. ОФП на сопротивление. Спортигры.	1
58 (10)	<b>Кросс. М. – 2000 м. Д. – 1500 м.</b> Темп бега – ½ силы. ОФП на пресс и руки. Спортигры.	1
59 (11)	<b>Кросс. М. – 2000 м. Д. – 1500 м.</b> Темп бега – медленно. ОФП на пресс и руки. Спортигры.	1

60 (12)	<b>Кросс. М.</b> – 2000 м. <b>Д.</b> – 1500 м. Темп бега – ½ силы. ОФП на пресс и руки. Спортигры.	1
61 (13)	<b>Кросс. М.</b> – 2250 м. <b>Д.</b> – 1750 м. Темп бега – медленно. ОФП на плечевой пояс, ноги. Спортигры.	1
62 (14)	<b>Кросс. М.</b> – 2250 м. <b>Д.</b> – 1750 м. Темп бега – ½ силы. ОФП на плечевой пояс, ноги. Спортигры.	1
63 (15)	<b>Кросс. М.</b> – 2500 м. <b>Д.</b> – 2000 м. Темп бега – ¾ силы. ОФП на плечевой пояс, ноги. Спортигры.	1
64 (16)	<b>Кросс. М.</b> – 2500 м. <b>Д.</b> – 2000 м. Темп бега – медленно. ОФП с собственным весом. Спортигры.	1
65 (17)	<b>Кросс. М.</b> – 2000 м. <b>Д.</b> – 1500 м. Темп бега – максимальный. Спортигры.	1
66 (18)	<b>Кросс. М.</b> – 2500 м. <b>Д.</b> – 2000 м. Темп бега – ½ силы. ОФП на сопротивление. Спортигры.	1
67 (19)	<b>Кросс. М.</b> – 2000 м. <b>Д.</b> – 1500 м. – <b>контроль.</b>	1
68 (20)	<b>Кросс. М.</b> – 1500 м. <b>Д.</b> – 1000 м. Темп бега – медленно. ОФП с собственным весом. Спортигры.	1
	<b>Волейбол –19 ч.</b>	
69 (8)	<b>В/б. Нижняя прямая или боковая подачи на точность.</b> Передача и приём мяча двумя руками. Учебная игра с заданием.	1
70 (9)	<b>В/б. Передача и приём мяча двумя руками.</b> Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра с заданием.	1
71 (10)	<b>В/б. Нижняя подача на точность с 6 – 8 м. – <u>контроль.</u></b> Передачи мяча сверху двумя руками над собой.	1
72 (11)	<b>В/б. Передачи мяча сверху двумя руками над собой – <u>контроль.</u></b> Передачи мяча сверху двумя руками об стену. Учебная игра.	1
73 (12)	<b>В/б. Передачи мяча сверху двумя руками об стену – <u>контроль.</u></b> Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Учебная игра.	1
74 (13)	<b>В/б. Передачи мяча сверху двумя руками через сетку – <u>контроль.</u></b> Приём мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра.	1
75 (14)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками над собой – <u>контроль.</u></b> Приём мяча снизу двумя в парах. Учебная игра.	1
76 (15)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя в парах – <u>контроль.</u></b> Учебная игра с заданием.	1
77 (16)	<b>В/б. Прямой нападающий удар.</b> Учебная игра с заданием.	1
78 (17)	<b>В/б. Отбивание мяча кулаком через сетку.</b> Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.	1
	<b>IV четверть</b>	
79 (18)	<b>В/б. Нижняя прямая или боковая подачи на точность.</b> Передача и приём мяча двумя руками. Учебная игра с заданием.	1
80 (19)	<b>В/б. Верхняя прямая подача.</b> Учебная игра с заданием.	1
81	<b>В/б. Отбивание мяча кулаком через сетку.</b>	1

(20)	Учебная игра с заданием.	
82 (21)	<b>В/б. Прямой нападающий удар.</b> Учебная игра с заданием.	1
83 (22)	<b>В/б. Блокирование одиночное и вдвоём.</b> Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
84 (23)	<b>В/б. Страховка.</b> Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
85 (24)	<b>В/б. Двухсторонняя игра.</b>	1
86 (25)	<b>В/б. Двухсторонняя игра.</b>	1
87 (26)	<b>В/б. Двухсторонняя игра</b>	1
	<b>Лёгкая атлетика – 15 ч.</b>	
88 (16)	<b>Л/а. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</b> Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 12-16м.	1
89 (17)	<b>Л/а. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</b> Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 12-16м.	1
90 (18)	<b>Л/а. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега – контроль.</b> Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 12-16м.	1
91 (19)	<b>Л/а. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.</b> Бег в равномерном темпе 14 мин.	1
92 (20)	<b>Л/а. Метание малых мячей на дальность с 5-6 шагов разбега – контроль.</b> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
93 (21)	<b>Л/а. Бег с ускорением до 80 м.</b> Бег в равномерном темпе 16 мин.	1
94 (22)	<b>Л/а. Бег 2000 м на результат – контроль.</b> Скоростной бег до 70 м.	1
95 (23)	<b>Л/а. Скоростной бег до 70 м.</b> Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
96 (24)	<b>Л/а. Бег 60 м. на результат – контроль.</b> Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
97 (25)	<b>Л/а. Тесты: упражнение на гибкость; бег 1000 м.</b>	1
98 (26)	<b>Л/а. Тесты: подтягивание; прыжки в длину с места толчком двух.</b>	1
99 (27)	<b>Л/а. Тесты: челночный бег 3x10 м.; бег 30 м. в/с.</b>	1
100 (28)	<b>Л/а. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</b> Эстафеты с этапом до 40 м.	1
101 (29)	<b>Л/а. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега – контроль.</b> Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
102 (30)	<b>Л/а. Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 12-16м.</b>	1

№ п/п	Разделы программы	Кол- во часов
	<b>І четверть</b>	
	<b>Лёгкая атлетика – 15 ч.</b>	
1	<b>Л/а. Теоретические сведения. Техника безопасности</b> на уроках лёгкой атлетикой и спортивными играми. <b>Высокий старт.</b> Бег в равномерном темпе 5мин.	1
2	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</b> <b>Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 12-14м.- девушки и с 18м.- юноши.</b> Высокий старт. Бег в равномерном темпе 6мин.	1
3.	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</b> <b>Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 12-14м. – девушки и с 18м. - юноши.</b> Бег с ускорением до 80 м. Бег в равномерном темпе 7 мин.	1
4	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</b> <b>Тесты: челночный бег 3х10м.; бег 30м. с высокого старта.</b>	1
5	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</b> <b>Тесты: подтягивание; прыжки в длину с места.</b>	1
6	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</b> <b>Тесты: упражнение на гибкость; бег на 1000 м.</b>	1
7	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</b> <b>Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.</b> Бег в равномерном темпе 12 мин.	1
8	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</b> <b>Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.</b> Скоростной бег до 80 м. Бег в равномерном темпе 14 мин.	1
9	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</b> <b>Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.</b> Скоростной бег до 80 м. Бег в равномерном темпе 16 мин.	1
10	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</b> <b>Бег 60 м. на результат - контроль.</b> Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
11	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</b> <b>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</b> Бег в равномерном темпе 18 мин.	1
12	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</b> <b>Бег 2000 м на результат - контроль.</b> Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 12-14м – девушки и с 18м -юноши.	1
13	<b>Л/а. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</b> <b>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</b> Эстафеты с этапом до 50 м. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
14	<b>Л/а. Эстафеты с этапом до 50 м.</b> Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 20 мин.	1
15	<b>Л/а. Эстафеты с этапом до 50 м.</b> Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 12-14м. и 18м. Бег в равномерном темпе 20 мин.	1

	<b>Баскетбол – 12 ч.</b>	
16 (1)	<b>Б/б. Правила ТБ на занятиях баскетболом. Стойка игрока</b> , перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра в баскетбол.	1
17 (2)	<b>Б/б. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).</b> Повороты без мяча и с мячом. Учебная игра в баскетбол.	1
18 (3)	<b>Б/б. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.</b> Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч от груди, мяч сзади за головой). Учебная игра в баскетбол.	1
19 (4)	<b>Б/б. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча, с отскоком от пола).</b> Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы. Учебная игра в баскетбол.	1
20 (5)	<b>Б/б. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.</b> Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Учебная игра в баскетбол.	1
21 (6)	<b>Б/б. Броски мяча в б/б кольцо с расстояния-4,60 м.</b> Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра в баскетбол.	1
22 (7)	<b>Б/б. Броски мяча в б/б кольцо из под щита с разбега.</b> Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра в баскетбол.	1
23 (8)	<b>Б/б. Ведение мяча с изменением направления.</b> Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Учебная игра в баскетбол.	1
24 (9)	<b>Б/б. Позиционное нападение.</b> Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра в баскетбол.	1
25 (10)	<b>Б/б. Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 5:5.</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
26 (11)	<b>Б/б. Учебная игра в баскетбол.</b>	1
27 (12)	<b>Б/б. Двухсторонняя игра в баскетбол.</b>	1
	<b>II четверть</b>	
	<b>Гимнастика – 14 ч.</b>	
28 (1)	<b>Гимн.</b> Техника безопасности на гимнастических снарядах. <b>М.-</b> Лазание по канату на скорость. <b>Д. -</b> Лазание по канату в 2 или 3 приёма.	1
29 (2)	<b>Гимн. М.-</b> Низкая перекладина: подъем переворотом махом и силой. Поднимание прямых ног в висе. <b>Д.-</b> Акробатика: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	1
30 (3)	<b>Гимн. М.-</b> Низкая перекладина: подъем переворотом махом и силой. Поднимание прямых ног в висе. Комбинация упражнений. <b>Д.-</b> Акробатика: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	1
31 (4)	<b>Гимн. М.-</b> Опорный прыжок: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). <b>Д.-</b> Опорный прыжок: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
32 (5)	<b>Гимн. М.-</b> Акробатика: длинный кувырок с 3-х шагов разбега. <b>Д.-</b> Акробатика: комбинация упражнений.	1
33 (6)	<b>Гимн. М.-</b> Брусья (параллельные): подъем махом вперед и сед ноги врозь. Акробатика: силой стойка на голове и руках.	1

	Д.- Брусья (разновысокие): вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь.	
34 (7)	<b>Гимн. М.- Низкая перекладина: комбинация упражнений – <u>контроль</u>.</b> Д.- Комбинация упражнений в равновесии.	1
35 (8)	<b>Гимн. М.- Акробатика: длинный кувырок с 3-х шагов разбега - <u>контроль</u>.</b> Д.- Акробатика: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед - <u>контроль</u> .	1
36 (9)	<b>Гимн М. – Лазание по канату на скорость – <u>контроль</u>.</b> Д.- Упр-я в равновесии: комбинация упражнений.	1
37 (10)	<b>Гимн. М. – Акробатика: силой стойка на голове и руках – <u>контроль</u>.</b> Д.- Акробатика: комбинация упражнений - <u>контроль</u> .	1
38 (11)	<b>Гимн. М. – Брусья (параллельные): комбинация упражнений - <u>контроль</u> .</b> Д. – Упр-я в равновесии: комбинация упражнений – <u>контроль</u> .	1
39. (12)	<b>Гимн. М. – Опорный прыжок: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) – <u>контроль</u>.</b> Д.-Брусья(разновысокие): комбинация упражнений– <u>контроль</u> .	1
40. (13)	<b>Гимн. М. – Акробатика: комбинация упражнений– <u>контроль</u>.</b> Д.- Опорный прыжок: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) – <u>контроль</u> .	1
41 (14)	<b>Гимн. М. –Перекладина (низкая): подъем переворот махом и силой– <u>контроль</u>.</b> Д.- Лазание по канату в 2 или 3 приёма - <u>контроль</u> .	1
	<b>Волейбол – 7 ч.</b>	
42 (1)	<b>В/б. Нижняя прямая и боковая подачи через сетку с 9 м. и приём подачи. Учебная игра с заданием.</b>	1
43 (2)	<b>В/б. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая и боковая подачи. Игра: Волейбол по упрощённым правилам.</b>	1
44 (3)	<b>В/б. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра: Волейбол по упрощённым правилам.</b>	1
45 (4)	<b>В/б. Передача мяча сверху двумя руками об стену. Передача мяча над собой. Игра: Волейбол по упрощённым правилам.</b>	1
46 (5)	<b>В/б. Передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча сверху двумя руками об стену. Учебная игра с заданием.</b>	1
47 (6)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя рукам над собой, об стену, в парах.</b> Учебная игра с заданием.	1
48 (7)	<b>В/б. Учебная игра с заданием.</b>	1
	<b>III четверть</b>	
	<b>Кроссовая подготовка – 20 ч.</b>	
	<b>На каждом уроке проводятся спортивные игры (мини-футбол, волейбол, баскетбол.) В случае низкой температуры уроки кроссовой подготовки заменяются спортивными играми в спортивном зале.</b>	
49 (1)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-1500м. Д.- 1000м. Темп бега медленный.</b> ОФП – Упражнения на плечевой пояс. Спортивные игры.	1
50	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-1500м. Д.- 1000м. Темп бега медленный.</b>	1

(2)	ОФП – Упражнения на плечевой пояс. Спортивные игры.	
51 (3)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-1750м. Д.- 1250м. Темп бега медленный.</b> ОФП – Упражнения с собственным весом. Спортивные игры.	1
52 (4)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-1750м. Д.- 1250м. Темп бега ½ силы.</b> ОФП – Упражнения с собственным весом. Спортивные игры.	1
53 (5)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-1750м. Д.- 1250м. Темп бега медленный.</b> ОФП – Упражнения с собственным весом. Спортивные игры.	1
54 (6)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-1750м. Д.- 1250м. Темп бега ½ силы.</b> ОФП – Упражнения с собственным весом. Спортивные игры.	1
55 (7)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-2000м. Д.- 1500м. Темп бега медленный.</b> ОФП – Упражнения на сопротивление. Спортивные игры.	1
56 (8)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-2000м. Д.- 1500м. Темп бега ½ силы.</b> ОФП – Упражнения на сопротивление. Спортивные игры.	1
57 (9)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-2000м. Д.- 1500м. Темп бега ¾ силы.</b> ОФП – Упражнения на сопротивление. Спортивные игры.	1
58 (10)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-2250м. Д.- 1750м. Темп бега медленный.</b> ОФП – Упражнения на пресс, спину. Спортивные игры.	1
59 (11)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-2250м. Д.- 1750м. Темп бега ½ силы.</b> ОФП – Упражнения на пресс, спину. Спортивные игры.	1
60 (12)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-2250м. Д.- 1750м. Темп бега ¾ силы.</b> ОФП – Упражнения на пресс, руки. Спортивные игры.	1
61 (13)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-2500м. Д.- 2000м. Темп бега медленный.</b> ОФП – Упражнения на плечевой пояс, ноги. Спортивные игры.	1
62 (14)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-2500м. Д.- 2000м. Темп бега ½ силы.</b> ОФП – Упражнения на плечевой пояс. Спортивные игры.	1
63 (15)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-2500м. Д.- 2000м. Темп бега ¾ силы.</b> ОФП – Упражнения на плечевой пояс. Спортивные игры.	1
64 (16)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-2750м. Д.- 2000м. Темп бега медленный.</b> ОФП – Упражнения с собственным весом. Спортивные игры.	1
65 (17)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-2500м. Д.- 1500м. Темп бега максимальный.</b>	1
66 (18)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-2500м. Д.- 2000м. Темп бега медленный.</b> ОФП – Упражнения на сопротивление.	1
67 (19)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-2000м. Д.- 1500м. – <u>контроль.</u></b>	1
68 (20)	<b>Кроссовая подготовка. Ю.-2000м. Д.- 1500м. Темп бега медленный.</b> ОФП – Упражнения на сопротивление. Спортивные игры.	1
	<b>Волейбол –19 ч.</b>	1
69 (8)	<b>В/б. Нижняя прямая или боковая подачи на точность.</b> Передача и приём мяча двумя руками. Учебная игра с заданием.	1
70 (9)	<b>В/б. Нижняя подача на точность с 9 м. – <u>контроль.</u></b> Передачи мяча сверху двумя руками над собой.	1
71 (10)	<b>В/б. Передачи мяча сверху двумя руками над собой – <u>контроль.</u></b> Передачи мяча сверху двумя руками об стену. Учебная игра.	1
72 (11)	<b>В/б. Передачи мяча сверху двумя руками об стену – <u>контроль.</u></b> Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Учебная игра.	1

73 (12)	<b>В/б. Передачи мяча сверху двумя руками через сетку – <u>контроль.</u></b> Приём мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра.	1
74 (13)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя руками над собой – <u>контроль.</u></b> Приём мяча снизу двумя руками об стену. Учебная игра.	1
75 (14)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя об стену – <u>контроль.</u></b> Приём мяча снизу двумя в парах. Учебная игра.	1
76 (15)	<b>В/б. Приём мяча снизу двумя в парах – <u>контроль.</u></b> Учебная игра с заданием.	1
77 (16)	<b>В/б. Верхняя прямая подача.</b> Передача и приём мяча двумя руками. Учебная игра с заданием.	1
78 (17)	<b>В/б. Двухсторонняя игра.</b>	1
	<b>IV четверть</b>	
79 (18)	<b>В/б. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.</b> Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием.	1
80 (19)	<b>В/б. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</b> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра с заданием.	1
81 (20)	<b>В/б. Приём мяча, отражённого сеткой.</b> Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра с заданием.	1
82 (21)	<b>В/б. Прямой нападающий удар.</b> Приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра с заданием.	1
83 (22)	<b>В/б. Блокирование.</b> Прямой нападающий удар. Игра «Картошка».	1
84 (23)	<b>В/б. Игра в нападении и защите.</b> Блокирование. Игра «Картошка».	1
85 (24)	<b>В/б. Игра в нападении в зоне 3.</b> Игра в защите. Двухсторонняя игра.	1
86 (25)	<b>В/б. Прямой нападающий удар.</b> Игра в защите. Двухсторонняя игра.	1
87 (26)	<b>В/б. Двухсторонняя игра.</b>	1
	<b>Лёгкая атлетика – 12 ч.</b>	
88 (16)	<b>Л/а. Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 14-18м.</b> Эстафеты с этапом до 50 м. Бег в равномерном темпе 10 мин.	1
89 (17)	<b>Л/а. Высокий старт, бег на расстояние до 30 м.</b> Бег с ускорением до 90 м. Бег в равномерном темпе 16 мин.	1
90 (18)	<b>Л/а. Бег 2000 м на результат – <u>контроль.</u></b> Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
91 (19)	<b>Л/а. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</b> Скоростной бег до 80 м.	1
92 (20)	<b>Л/а. Бег 60 м. на результат – <u>контроль.</u></b> Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
93 (21)	<b>Л/а. Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега – <u>контроль.</u></b> Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
94 (22)	<b>Л/а. Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега – <u>контроль.</u></b> Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега.	1

95 (23)	<b>Л/а. Тесты: челночный бег 3x10 м.; бег 30 м. в/с.</b>	1
96 (24)	<b>Л/а. Тесты: подтягивание; прыжки в длину с места толчком двух.</b>	1
97 (25)	<b>Л/а. Тесты: упражнение на гибкость; бег 1000 м.</b>	1
98 (26)	<b>Л/а. Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега. Эстафеты с этапом до 50 м.</b> Бег в равномерном темпе 12мин.	1
99 (27)	<b>Л/а. Метание малых мячей в горизонт. и верт цели с 14-18м.</b> Эстафеты с этапом до 50 м. Бег в равномерном темпе 14мин.	1