

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Чёрный Ключ муниципального района  
Клявлинский Самарской области

Проверено  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Купряев В.Н.  
(подпись) (ФИО)  
«\_\_30\_\_»\_\_08\_\_.2024 г.

Утверждено  
приказом № 74\1-од  
от «\_\_30\_\_» 08. 2024г.  
Директор \_\_\_\_\_ Ильина В.И.  
(подпись) (ФИО)

**Рабочая программа**

Предмет (курс) \_ \_\_\_\_\_ Физическая культура

Класс \_8- 9 кл

Общее количество часов по учебному плану – 204 часа( 8 класс -102 ч. 9 класс – 102 ч.)

Составлена в соответствии с Федеральной образовательной программой основного  
общего образования по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(наименование предмета)

Учебники: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др, Физическая культура 8-9 кл, М.:  
«Просвещение», 2021 г

Рассмотрена на заседании МО учителей естественно-научного и математического цикла  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 30 » августа 2024 г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Антонова В.В.  
(подпись) (ФИО)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) «Комплексной программы физического воспитания учащихся 8-9 классов», В.И. Лях 2022 г.,

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год. В 8 классе - 102 часа, в 9 кл - 102 ч. Итого : 204 часа .

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 8 класса продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

**Раздел «Гимнастика»** С 8 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика».** С 8 класса продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 8 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода на уроках раздела лыжная подготовка.

**Раздел «Элементы единоборств».** Начиная с 8 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня

физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

## **ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

## **ТРЕБОВАНИЯ**

### **К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ОБЩУЮ ШКОЛУ**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление

- здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - способы закаливания организма и основные приемы массажа;

**уметь:**

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Двигательные умения, навыки и способности.**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию

движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**В единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки ( в процессе уроков)

##### 5 класс

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

##### 6 класс

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

**Социально-психологические основы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

**Приемы закаливания.** Солнечные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

#### **7 класс**

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

**Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

**Культурно-исторические основы.** Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания.** Самомассаж. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

#### **8 класс**

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

#### **9 класс**

**Естественные основы.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

**Культурно-исторические основы.** Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Релаксация (общие представления).

#### **Спортивные игры.**

**8-9 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

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

**8-9 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

#### **Легкая атлетика.**

**8-9 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **Лыжная подготовка.**

**8-9 класс.** Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### ***Элементы единоборств***

**8-9класс.** Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

## **Практическая часть**

### **8 класс**

#### ***Спортивные игры.***

##### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

##### **Волейбол.**

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

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без владения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

## **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

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

**Строевые упражнения.** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг).

**Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

**Висы и упоры: мальчики:** из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания.

Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

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

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### ***Легкая атлетика.***



**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.**

**Техника лыжных ходов:** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

**Элементы единоборств**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

## **9 класс**

**Спортивные игры**

**Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

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

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Овладение игрой:** игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### *Гимнастика с элементами акробатики..*

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Висы и упоры: мальчики:** подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания.

Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

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

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### *Легкая атлетика*

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.

Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: девочки** 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливости:** бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### *Лыжная подготовка*

**Техника лыжных ходов:** Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый

ход. Прохождение дистанции 5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контруклона.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

#### ***Элементы единоборств***

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

### **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

### **Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	В о з р а с т	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4			6,2-5,6	
		13	6,1	5,6-5,2	4,9	6,5	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4	5,1
		15	5,5	5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6			9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,3	10,0	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	8,0	10,2	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178			149-168	
		13	150	167-190	191 и выше	135	151-170	182
		14	160	180-195	205	138	154-177	183
		15	163	183-205	210	139	158-179	192
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200			900-1050	
		13	100	1150-1250	1350	750	950-1100	1150
		14	1050	1200-1300	1400	800	1000-1150	1200
		15	1100	1250-1350	1450	850	1050-1200	1250
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8			8-11	
		13	-6	1-7	10	1	6-12	16
		14	-4	1-7	9	0	5-13	18
		15	-4	3-10	11	-2	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

№	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		8	9
1	Основы знаний о физической культуре		
1.1	Спортивные игры	29	29
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.3	Легкая атлетика	28	28
1.4	Лыжная подготовка	20	20
1.5	Элементы единоборств	7	7
1.6	Плавание	-	-
2	Итого	102	102

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
8 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7
<b>І Четверть (27 часов)</b>						
<b>Легкая атлетика(12 часов)</b>						
1	Спринтерский бег	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий

2	Спринтерский бег	1	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
3	Спринтерский бег	1	Обучение	Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Техника низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 - 6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	(зачет)
4	Спринтерский бег	1	Комплексный	Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий
5	Спринтерский бег	1	Комплексный	Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий
6	Спринтерский бег	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; Рассказать о разновидностях эстафет, зоне передачи. Техника эстафетного бега	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	(зачет)
7	Прыжки	1	Обучение	Специальные беговые упражнения: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий

				движения ног вперед.		
8	Прыжки	1	Обучение	Специальные беговые упражнения с продвижением вперед; низкий старт и стартовый разгон; прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвижением вперед. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбега, отталкивания, фазы полета. Игры с прыжками	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
9	Прыжки	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения с продвижением вперед; низкий старт и стартовый разгон; прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвижением вперед. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбега, отталкивания, фазы полета. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	(зачет)
10	Метание	1	Комплексный	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий
11	Метание	1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий
12	Метание	1	Совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать технику в целом.	(зачет)
<b>Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)</b>						
13	Волейбол	1	Обучение	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать,	Дозировка индивидуальная	Текущий



				подпрыгнуть и др.); Эстафеты, игровые упражнения.		
14	Волейбол	1	Обучение	Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	Текущий
15	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)
16	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
17	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
18				Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку;	Корректировка	(зачет)

	Волейбол	1	Комплексный	Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой. Учебная игра.	техники выполнения упражнений	
19	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача через сетку из – за лицевой линии.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий
20	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность ; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий
21	Баскетбол	1	Обучение	Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Текущий
22	Баскетбол	1	Обучение	Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Текущий
23	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	(зачет)
24	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий
25		1	Совершенствование	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления;	Корректировка движений при	Текущий

	Баскетбол		ование ЗУН	ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника . Учебная игра.	ловле и передаче мяча.	
26	Баскетбол	1	Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	зачет)
27	Баскетбол	1	Совершенство вание ЗУН	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий

## II Четверть (21час)

### Гимнастика (18 часов)

28	Строевые упражнения	1	Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки.	Фронтальный опрос	Текущий
29	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Размахивания изгибами в вися на перекладине и соскока махом назад; в вися на перекладине поднимания согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием	Корректировка техники выполнения	Текущий
30	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	В вися на перекладине размахивание изгибами (м.), соскок махом назад (м.). В вися (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий

				опусканием (д).		
31	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Упоры: из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь. На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
32	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Упоры: из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь. Вис завесом одной ногой. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Вис на подколенках. На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
33	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Подъем завесом вторым махом Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед соскок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусьях взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
34	Акробатика	1	Обучение	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами. Стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
35	Акробатика	1	Обучение	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), Стойка на голове и руках силой (мальчики). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий

				преодоление полосы препятствий . Подвижные игры.		
36	Акробатика	1	Совершенствование ЗУН	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	(зачет)
37	Опорный прыжок	1		Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
38	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
39	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
40	Развитие координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
41	Развитие координации	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий

	нных способностей			препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Индивидуальный подход	
42	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: передвижение в вися на горизонтальном и наклонном рукоходе. Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в вися на перекладине (м.), в вися лежа (д.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
43	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Лазанья, перелезания: передвижение в вися на горизонтальном и наклонном рукоходе. Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в вися на перекладине (м.), в вися лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360°. Спрыгивания с гимнастической стенки и с гимнастического бревна; ходьбы на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук, размахивания изгибами в вися на перекладине и соскока махом назад.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
45	Развитие гибкости	1	Совершенствование ЗУН	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
<b>Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)</b>						
46	Баскетбол	1	Обучение	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий
47	Баскетбол	1	Обучение	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка	Текущий

				щита. Учебная игра	движений при ловле и передаче мяча.	
48	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	(зачет)

### III Четверть (30 часов)

#### *Лыжная подготовка (20 Часов)*

49	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	Фронтальный опрос	Текущий
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный двухшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	(зачет)
52	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный двухшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий
53	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий
54	Освоение техники		Совершенствование	Одновременный одношажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с	Уметь правильно передвигаться на	Текущий

	лыжных ходов.	1	ование ЗУН	изменением стоек. подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	лыжах Оказывать помощь при обморожении	
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство вание ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	(зачет)
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство вание ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство вание ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней стойке.. Поворот «плугом». Дистанция – 3 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий
58	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство вание ЗУН	Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	(зачет)
59	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный двухшажный ход., переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, поворот упором двумя лыжами. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции - 2 км .	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий
60	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, подъем «елочкой», «лесенкой»; Поворот «плугом». Дистанция – 2 км	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий
61	Освоение техники	1	Совершенство вание ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный	Уметь правильно передвигаться на	



	лыжных ходов.		ование ЗУН	двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	лыжах Оказывать помощь при обморожении	(зачет)
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Подвижная игра "Вызов номеров".	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий
64	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км (д.), от 1,5 до 3 км (м.).	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	(зачет)
65	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство вание ЗУН	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий
66	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство вание ЗУН	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра "Вызов номеров".	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий
				Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный	Уметь правильно	

67	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство ование ЗУН	ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	(зачет)
68	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство ование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий
<b>Элементы единоборств (7 часов)</b>						
69	Овладение техникой приемов	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.	Фронтальный опрос	Текущий
70	Овладение техникой приемов	1	Обучение	Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
71	Овладение техникой приемов	1	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
72	Овладение техникой приемов	1	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
73	Овладение техникой приемов	1	Обучение	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
74	Овладение техникой приемов	1	Обучение	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
				Захваты рук и туловища.	Корректировка	

75	Овладение техникой приемов	1	Обучение	Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
----	----------------------------	---	----------	--	--	---------

### **Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)**

76	Баскетбол	1	Обучение	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий
----	-----------	---	----------	--	---	---------

77	Баскетбол	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий
----	-----------	---	----------	--	---	---------

78	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	(зачет)
----	-----------	---	-----------------------	---	---	---------

### **IV Четверть(24 часа)**

#### **Спортивные игры (волейбол – 8 часов)**

79	Волейбол	1	Обучение	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий
----	----------	---	----------	---	---	---------

80	Волейбол	1	Обучение	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий
----	----------	---	----------	--	---	---------

81	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)
82	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
83	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
84	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)
85	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
86	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий

				передача мяча. Учебная игра.		
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>						
87	Спринтерский бег	1	Обучение	Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Подвижная игра «Мяч капитану».	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
88	Спринтерский бег	1	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
89	Спринтерский бег	1	Совершенствование ЗУН	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	(зачет)
90	Спринтерский бег	1	Совершенствование ЗУН	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий
91	Спринтерский бег	1	Совершенствование ЗУН	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
92	Метание	1	Комплексный	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий

				дальность отскока от стены с места и с шага.		
93	Метание	1	Комплексный	Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий
94	Метание	1	Комплексный	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера.	Уметь демонстрировать технику в целом.	(зачет)
95	Прыжки	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
96	Прыжки	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
97	Прыжки	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	(зачет)
98	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы).	Корректировка техники бега	Текущий
99	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий

				темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры..		
100	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	(зачет)
101	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
102	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7
<b>I Четверть (27 часов)</b>						
<b>Легкая атлетика(12 часов)</b>						
1	Спринтерский бег	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий
2	Спринтерский бег	1	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
3	Спринтерский бег	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	(зачет)
4	Спринтерский бег	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий
5	Спринтерский бег	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Демонстрировать технику низкого старта	Текущий
6	Спринтерский бег	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	(зачет)
7	Прыжки	1	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
8	Прыжки	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут	Корректировка техники прыжка с разбега.	Текущий



				– на результат.		
9	Прыжки	1	Совершенство	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	(зачет)
10	Метание	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий
11	Метание	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий
12	Метание	1	Совершенство	Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	(зачет)

***Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)***

13	Волейбол	1	Совершенство	Инструктаж Т/Б по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением) Терминология игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	Текущий
14	Волейбол	1	Совершенство	Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	Текущий
15	Волейбол	1	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)
16	Волейбол	1	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
17	Волейбол	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий

				нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Дозировка индивидуальная	
18	Волейбол	1	Комплексный	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	(зачет)
19	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий
20	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	(зачет)
21	Баскетбол	1	Обучение	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Текущий
22	Баскетбол	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Техника передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Текущий
23	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	(зачет)
24	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя	Уметь выполнять различные варианты	Текущий

				руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой.	передачи мяча	
25	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий
26	Баскетбол	1	Комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	(зачет)
27	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий

## II Четверть (21час)

### Гимнастика (18 часов)

28	Строевые упражнения	1	Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, штангой(ю). Комплекс ритмической гимнастики ( д).	Фронтальный опрос	Текущий
29	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Совершенствование техники выполнения висы, упоры, соскоки: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом, упор на предплечьях. Перемахи ногами из упора до упора верхом и далее до упора сзади и обратно Переход из седа на бедре снаружи взмахом вперед в сед на другое бедро.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
30	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусках) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
31	Висы.	1	Совершенств	Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный	Текущий

	Строевые упражнения		ование ЗУН	разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	подход	
32	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенство вание ЗУН	Подъем завесом вторым махом. Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед соскок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусьях взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
33	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенство вание ЗУН	Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед соскок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусьях взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
34	Акробатика	1	Обучение	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
35	Акробатика	1	Обучение	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий
36				Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной,	Уметь демонстрировать	(зачет)

	Акробатика	1	Совершенство вание ЗУН	кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	комплекс акробатических упражнений.	
37	Опорный прыжок	1	Обучение	Техника опорного прыжка: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
38	Опорный прыжок	1	Обучение	Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
39	Опорный прыжок	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
40	Развитие координации	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий . Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Индивидуальный подход	Текущий
41	Развитие координации	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
42	Развитие силовых способностей	1	Совершенство вание ЗУН	Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и наклонном рукоходе. Передвижение на брусках в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа ( д.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
43	Развитие силовых способностей	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и наклонном рукоходе.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
44	Развитие			Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног),	Корректировка техники	Текущий

	скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН	от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
45	Развитие гибкости	1	Совершенствование ЗУН	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	Индивидуальный подход	(зачет)

### **Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)**

46	Баскетбол	1	Обучение	ОРУ с мячом. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников . Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Текущий
47	Баскетбол	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	Текущий
48	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	(зачет)

### **III Четверть (30 часов)**

#### **Лыжная подготовка (20 Часов)**

49	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	Фронтальный опрос	Текущий
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход Спуск с	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий

				изменением стоек. Дистанция – 2км		
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	(зачет)
52	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий
53	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	(зачет)
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на	Текущий

				способов передвижения на дистанции до 5 км.	лыжах.	
58	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	(зачет)
59	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий
60	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	(зачет)
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий
64	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	(зачет)



				Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.		
65	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий
66	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий
67	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	(зачет)
68	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий

***Элементы единоборств (7 часов)***

69	Овладение техникой приемов	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.	Фронтальный опрос	Текущий
70	Овладение техникой приемов	1	Обучение	Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
				Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	Корректировка техники	Текущий

71	Овладение техникой приемов	1	Обучение	Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры.	выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
72	Овладение техникой приемов	1	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
73	Овладение техникой приемов	1	Обучение	Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
74	Овладение техникой приемов	1	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
75	Овладение техникой приемов	1	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
<b>Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)</b>						
76	Баскетбол	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Текущий
77	Баскетбол	1	Обучение	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание,	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий

				перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра		
78	Баскетбол	1	Совершенство вание ЗУН	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	(зачет)

#### IV Четверть(24 часа)

#### *Спортивные игры (волейбол – 8 часов)*

79	Волейбол	1	Обучение	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий
80	Волейбол	1	Обучение	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий
81	Волейбол	1	Совершенство вание ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)
82	Волейбол	1	Совершенство вание ЗУН	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
				Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.		

83	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
84	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)
85	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
86	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий

**Легкая атлетика (16 часов)**

87	Спринтерский бег	1	Обучение	Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Спортивная игра.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
88	Спринтерский бег	1	Обучение	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
89	Спринтерский бег	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	(зачет)
90	Спринтерский бег	1	Совершенствование ЗУН	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с ускорением	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий

				2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.		
91	Спринтерский бег	1	Совершенствование ЗУН	Комплекс подготовительных упражнений. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
92	Метание	1	Комплексный	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий
93	Метание	1	Комплексный	Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий
94	Метание	1	Комплексный	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера.	Уметь демонстрировать технику в целом.	(зачет)
95	Прыжки	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
96	Прыжки	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
97	Прыжки	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	(зачет)

				приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
98	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Текущий
99	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры..	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий
100	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	(зачет)
101	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
102	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий