

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Мурманской области
Комитет по образованию администрации Мурманской области
МБОУ г. Мурманска СОШ № 20

РАССМОТРЕНО
Заседание МО учителей
прикладного цикла

М.А. Авдучевская
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет

Л.Г. Априасидзе
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Л.Г. Априасидзе
Приказ №139 / 1 - од
от «1» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»
для обучающихся 5 - 9 классов

(для параллели 8-9 классов на 2023/2024 учебный год)

сроки реализации:

8 класс: 2020/2021 - 2024/2025 уч. годы

9 класс: 2019/2020-2023/2024 уч. годы

Требования к результатам изучения предмета «Физическая культура» в основной школе

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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 четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять

акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами 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.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение

опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

Содержание курса 8-9 класс **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам

Место курса «Физическая культура» в базисном учебном (образовательном) плане

Федеральный базисный учебный образовательный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе основного общего образования в объеме 280 часов, в том числе: в 6 классе — 70 ч, в 7 классе — 70 ч, в 8 классе — 70 ч, в 9 классе — 70 ч.

Основная общеобразовательная программа основного общего образования МБОУ г. Мурманска СОШ № 20 и учебный план МБОУ г. Мурманска СОШ № 20 предусматривают изучение предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования в объеме 272 часов (из расчета 34 учебных недели в условиях Крайнего Севера), в том числе: 6 класс – 68 часа, 7 класс – 68 часов, 8 класс – 68 часов, 9 класс – 68 часа.

Недельная нагрузка в 6 классе – 2 часа; в 7 классе – 2 часа; в 8 классе – 2 часа; в 9 классе – 2 часа.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-9-е классы

№	Разделы, темы уроков		
		8 класс	9 класс
1.	Базовая часть	56	56
1.1	Введение. Инструктаж	2	2
1.2	Знания о физической культуре		
21.3	<i>Физическое совершенствование</i>	54	54
1.3.1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	12	12
1.3.2	Гимнастика с основами акробатики	11	11
1.3.3	Легкая атлетика	20	20
1.3.4	Лыжная подготовка	8	8
1.4	Текущая промежуточная аттестация (тестирование)	3	3
2.	Вариативная часть	12	12
2.1	Лыжная подготовка (гонки)	1	1
2.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	10	10
2.3	Итоговая промежуточная аттестация	1	1
Итого – 340 часов		68	68

Выполнение практической части программы по физической культуре в 8 классе

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе:		
			Уроки	Тестирование	Практические работы (рефераты, презентации, сообщения)
1.	Введение. Инструктаж	2	2		6
2.	Знания о физической культуре	В течение учебного года			
3.	<i>Физическое совершенствование</i>				
3.1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	23	21	1	2
3.2	Гимнастика с основами акробатики	12	11	1	2
3.3	Легкая атлетика	20	18	1	2
3.4	Лыжная подготовка	9	8	1	2
4.	Текущая промежуточная аттестация (тестирование)			3	
5.	Лыжная подготовка (гонки)	1			2
6.	Итоговая промежуточная аттестация	1		1	
Итого:		68	60	8	16

Выполнение практической части программы по физической культуре в 9 классе

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе:		
			Уроки	Тестирование	Практические работы (рефераты, презентации, сообщения)
1.	Введение. Инструктаж	2	2		6
2.	Знания о физической культуре	В течение учебного года			
3.	<i>Физическое совершенствование</i>				
4.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	23	21	1	2
5.	Гимнастика с основами акробатики	12	11	1	2
6.	Легкая атлетика	20	18	1	2
7.	Лыжная подготовка	9	8	1	2
8.	Текущая промежуточная аттестация (тестирование)			3	
9.	Лыжная подготовка (гонки)	1			2
10.	Итоговая промежуточная аттестация	1		1	
Итого:		68	60	8	16

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения
1	Легкая атлетика	Инструктаж ТБ Низкий старт Стартовый разгон Медленный бег	ИОТ – 012; 014; Разучить новый комплекс утренней зарядки. Разучить специальные прыжковые упражнения. Разучить технику низкого старта и стартового разгона. Совершенствовать технику медленного бега до 2 мин. Развитие выносливости.	
2	Легкая атлетика	Низкий старт Стартовый разгон Бег -30метров. Медленный бег	Закрепить технику низкого старта и стартового разгона Специальные беговые упражнения. Зачёт – бег на 30м. Совершенствовать технику медленного бега до 4 минут. Развитие выносливости, скоростных качеств.	
3	Лёгкая атлетика	Низкий старт Стартовый разгон Прыжок в длину с места Медленный бег	Закрепить специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Игра «старты с преследованием». Зачёт – прыжок в длину с места. Совершенствовать технику медленного бега до 6 мин с 2-3 ускорениями до 50-60 м. Развитие выносливости, скоростных качеств.	
4	Легкая атлетика	Низкий старт Стартовый разгон Финиширование Медленный бег	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Зачёт - техника низкого старта и стартового разгона. Разучить технику финиширования. Совершенствовать технику медленного бега. Развитие выносливости.	
5	Лёгкая атлетика	Бег 60м Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча Медленный бег	Зачёт - бег на 60 м. Совершенствовать технику разбег и отталкивание в прыжках в длину с разбега. Закрепить технику метания малого мяча на дальность с разбега 4-5 шагов. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 9 минут.	
6	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча	Зачёт - прыжок, в длину с разбега. Совершенствовать метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Эстафеты с предметами.	

7	Легкая атлетика	Метание малого мяча Медленный бег	Специальные беговые упражнения. Зачёт - метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 7 мин. с 2-3 ускорениями до 50 – 60 м	
8	Лёгкая атлетика	Соревнования по бегу	Закрепить технику общеразвивающих упражнений в парах. Зачёт – бег 1500м – мальчики; 1000м – девочки. Развитие выносливости. Игра Пионербол.	
9	Лёгкая атлетика	Прыжковые упражнения Метание малого мяча Прыжок в длину с места Медленный бег	Совершенствовать прыжковые упражнения. Совершенствовать метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Зачёт – прыжок в длину с места. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 12 мин. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	
10	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения Круговые, линейные эстафеты Медленный бег	Совершенствовать специальные беговые упражнения. Круговые, линейные эстафета. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 13 мин Развитие выносливости.	
11	Лёгкая атлетика	Полоса препятствий ОФП Медленный бег	Совершенствовать технику преодоления полосы препятствий. Многоскоки. ОФП. Совершенствовать технику бега в среднем темпе по дистанции до 15 мин. Развитие выносливости.	
12	Лёгкая атлетика	Полоса препятствий Специальные беговые упражнения ОФП Медленный бег	Совершенствовать специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику преодоления полосы препятствий. ОФП. Совершенствовать технику бега в среднем темпе по дистанции до 17 мин. Развитие выносливости.	
13	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Инструктаж Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Игра: «Мяч в воздухе». Инструктаж по ТБ- 014.	

14	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать передачу двумя руками сверху в парах через сетку. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Игра: «Мяч в воздухе».	
15	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать передачу двумя руками сверху в парах через сетку. Совершенствовать технику нижней прямой подачи; технику приёма с подачи. Игра: «Мяч в воздухе».	
16	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах через сетку. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи, технику приёма с подачи. Игра по упрощённым правилам.	
17	Гимнастика	Инструктаж по ТБ Акробатика Лазанье по канату	ИОТ- 007; Разучить комплекс УГГ на полу. Акробатика разучить: с мальчиками кувырок вперёд и назад слитно; с девочками шаг «Польки». Мальчикам совершенствовать лазанье по канату и на количество метров.	
18	Гимнастика	Строевые упражнения. Акробатические упражнения	Беседа о страховке, само страховке. Разучить строевые упражнения. Закрепить комплекс УГГ. Акробатика закрепить: с мальчиками кувырок вперёд и назад слитно, совершенствовать лазанье по канату и на количество метров.	

		Лазанье по канату	С девочками закрепить шаг «Польки» ; разучить из стойки на лопатках переворот в полушпагат. Развитие силовых способностей	
19	Гимнастика	Строевые упражнения Лазанье по канату Акробатические упражнения Гибкость	Совершенствовать с мальчиками кувырок вперёд и назад слитно, лазанье по канату и на количество метров. Разучить – стойку прогнувшись на голове и руках. С девочками совершенствовать шаг «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом; из стойки на лопатках переворот в полушпагат. Разучить – технику перехода с моста на одно колено, другая нога – вверх.	
20	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатические упражнения Акробатическое соединение Упражнения в равновесии	УГГ со скакалкой. Зачёт - кувырки вперёд и назад слитно. Акробатика: мальчики совершенствовать кувырок вперёд и назад слитно, лазанье по канату и на количество метров закрепить стойку, на голове и руках согнувшись; Девочки совершенствовать шаг «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом; из стойки на лопатках переворот в полушпагат. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения. Совершенствовать упражнения в равновесии девочки и лазанье по канату – мальчики;	
21	Гимнастика	Строевые упражнения Лазанье по канату Акробатические упражнения Акробатическое соединение Упражнения в равновесии	Совершенствовать строевые упражнения. Зачёт - мальчики, длинный кувырок прыжком с места; девочки кувырок назад в полушпагат. Совершенствовать технику выполнения слитного акробатического соединения. Совершенствовать лазанье по канату в два приёма и в три приёма. Разучить соединения на рейке гимнастической скамейки из пройденных элементов.	
22	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатическое соединение Акробатические упражнения Подтягивание Отжимание	Прыжки со скакалкой- 3*30с. Мальчики – совершенствование техники лазанья по канату, стойку, на голове и руках прогнувшись ; девочки - соединения на рейке гимнастической скамейки из пройденных элементов, с моста на одно колено. Зачёт - мальчики – подтягивание, девочки – сгибание рук. Совершенствовать технику выполнения слитного акробатического соединения.	
23	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатическое соединение Акробатические	Разучить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование – соединения на рейке гимнастической скамейки и лазанье - мальчики. Зачёт - технику выполнения акробатического соединения. Разучить: мальчики- переворот в упор толчком двух ног на	

		упражнения Упоры Перевороты	низкой перекладине; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев.	
24	Гимнастика	Лазанье по канату Упоры Перевороты Висы	Разучить упражнения с гимнастической палкой. Зачёт - лазанье по канату на скорость. Закрепить – мальчики - переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Разучить : мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой	
25	Гимнастика	Строевые упражнения Опорный прыжок Эстафета	Совершенствовать общеразвивающие упражнения с мячами. Совершенствовать– мальчики - переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев; зачёт – мост. Разучить соединения из 2-3 элементов на пройденных снарядах. Закрепить лазанье по канату – девочки; подтягивание на перекладине – мальчики.	
26	Гимнастика	Броски и ловля Переворот Упор	Совершенствовать упражнения с мячом - броски и ловля. Зачёт - мальчики - переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев; Закрепить соединения из 2-3 элементов на пройденных снарядах. Разучить технику опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину (высота 110см); девочки – прыжок боком через козла с поворотом на 90*(высота 100-105см).	
27	Гимнастика	Акробатика Соскок Перевороты Опорный прыжок	Совершенствовать упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками. Совершенствовать соединения из 2-3 элементов на пройденных снарядах. Зачёт - мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой. Закрепить технику опорного прыжка.	
28	Гимнастика	Акробатическое соединение Полоса препятствий Опорный прыжок Подтягивание	Закрепить - упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками. Зачёт - соединения из 2-3 элементов на пройденных снарядах. Совершенствовать технику преодоления 5 препятствий. Совершенствовать технику опорного прыжка. Зачёт - подтягивание – мальчики; в поднимании туловища – девочки.	

		Пресс за 30 с		
29	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Инструктаж Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах . Игра: «Мяч в воздухе». Инструктаж по ТБ- 014.	
30	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке . Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать передачу двумя руками сверху в парах через сетку. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Игра: «Мяч в воздухе».	
31	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать передачу двумя руками сверху в парах через сетку . Совершенствовать технику нижней прямой подачи; технику приёма с подачи. Игра: «Мяч в воздухе».	
32	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах через сетку. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи , технику приёма с подачи. Игра по упрощённым правилам.	

33	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу, Технических и тактических действий в баскетболе.	ОРУ со скакалками, прыжки со скакалкой. Совершенствовать технику штрафного броска по кольцу. Учёт - действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
34	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	ИОТ-008; Совершенствовать технику одновременных ходов, учёт по технике попеременного двухшажного хода. Дистанция 1 км со средней скоростью.	
35	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу, Технических и тактических действий в баскетболе.	ОРУ со скакалками, прыжки со скакалкой. Совершенствовать технику штрафного броска по кольцу. Учёт - действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
36	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Подъёмы и спуски на склонах, торможение плугом.	Учёт - техники одновременного двухшажного хода. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода при прохождении дистанции 1км. Совершенствовать технику подъёмов и спусков на склонах, торможение плугом.	
37	Спортивные игры Баскетбол	Технических и тактических действий в баскетболе. Пресс за 30 сек	СФП. Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе. Учёт - техники штрафного броска по кольцу, поднятие туловища за 30 сек.	
38	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Подъёмы и спуски на склонах, торможение плугом, поворот – плугом, спуски с поворотами. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов при прохождении дистанции 2км. Совершенствовать технику подъёмов и спусков на склонах, зачёт-торможение плугом, поворот – плугом, спуски с поворотами.	
39	Спортивные игры Баскетбол	Броски по кольцу. Ведения мяча . Учебная игра: тактические действия игроков в защите	ОРУ с мячами. Прыжки со скакалкой. Совершенствовать технику ведения мяча от кольца к кольцу. Разучить технику штрафного броска по кольцу. Закрепить действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	

		и нападении.		
40	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Подъёмы и спуски на склонах, торможение плугом, поворот – плугом, спуски с поворотами. Развитие выносливости.	На учебном круге совершенствовать ранее пройденные ходы. На горках совершенствовать спуски и подъёмы, торможения и повороты. Зачёт - спуски с поворотами. Развивать скоростную выносливость в эстафетах на этапах до 300м. Соревнования (прикидка) дистанция 2 км на время (мальчики и девочки).	
41	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу после ведения. Ведения мяча. учебные игры.	ОРУ с мячами. Прыжки со скакалками. Совершенствовать технику ведения мяча от кольца к кольцу. Закрепить технику штрафного броска по кольцу. Совершенствовать действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
42	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Подъёмы и спуски на склоне. Развитие выносливости.	Совершенствование на учебном круге лыжных ходов. Совершенствование подъёмов и спусков на склоне. Дистанция 3 км со средней скоростью: мальчики с 2-3 ускорениями до 300 м, девочки - до 200 м.	
43	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу, Технических и тактических действий в баскетболе.	ОРУ со скакалками, прыжки со скакалкой. Совершенствовать технику штрафного броска по кольцу. Учёт - действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
44	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости.	Совершенствовать технику всех изученных ходов. Дистанция 4 км с выполнением заданий.	
45	Спортивные игры Баскетбол	Технических и тактических действий в баскетболе. Пресс за 30 сек	СФП. Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе. Учёт - техники штрафного броска по кольцу, поднимание туловища за 30 сек.	
46	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Дистанция 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	
47	Спортивные игры Баскетбол	Технических и тактических действий в баскетболе. Челночный бег.	СФП. Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе. Учёт - челночный бег 3*10м	

48	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью. Использование ходов в соответствии с рельефом местности.	
49	Спортивные игры Баскетбол	Технических и тактических действий в баскетболе. Челночный бег.	СФП. Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе. Учёт - челночный бег 3*10м	
50	Лыжная подготовка	Урок соревнования - прохождение дистанции.	Урок - соревнования на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики). Досдача контрольных упражнений по технике пройденных ходов.	
51	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу после ведения. Ведения мяча. учебные игры.	ОРУ с мячами. Прыжки со скакалками. Совершенствовать технику ведения мяча от кольца к кольцу. Закрепить технику штрафного броска по кольцу. Совершенствовать действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
52	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Дистанция 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	
53	Спортивные игры Баскетбол	Броски и ловля мяча Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	ОРУ с мячом в парах. Элементы баскетбола: закрепить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении, Учебно-тренировочная игра 4*4 и 5*5 с выполнением задания.	
54	Спортивные игры Баскетбол	Броски и ловля мяча Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	ОРУ с мячом в парах. Элементы баскетбола: закрепить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении, Учебно-тренировочная игра 4*4 и 5*5 с выполнением задания.	
55	Спортивные игры Баскетбол	Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	ОРУ с мячом в парах. Элементы баскетбола: закрепить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении, Учебно-тренировочная игра 4*4 и 5*5 с выполнением задания.	

56	Спортивные игры Баскетбол	Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	ОРУ с мячом в парах. Элементы баскетбола: закрепить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении, Учебно-тренировочная игра 4*4 и 5*5 с выполнением задания.	
57	Лёгкая атлетика	Строевые упражнения Прыжок в высоту с разбега Медленный бег Игра	Разучить комплекс ОРУ типа зарядки с 2-3 упражнениями на полу для мышц спины и брюшного пресса. Совершенствовать строевые упражнения: перестроение из 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. Разучить прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствовать технику медленного бега до 4 мин.	
58	Лёгкая атлетика	Строевые упражнения Прыжок в высоту Медленный бег Игра	Закрепить комплекс ОРУ типа зарядки с 2-3 упражнениями на полу для мышц спины и брюшного пресса. Совершенствовать строевые упражнения: перестроение из 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. Разучить прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствовать технику медленного бега до 4 мин.	
59	Лёгкая атлетика	Строевые упражнения Прыжок в высоту с разбега Медленный бег Эстафета	Разучить комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками. Совершенствовать строевые упражнения: перестроение из 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов . Совершенствовать технику медленного бега до 4 мин.	
60	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега Медленный бег Эстафета	Закрепить комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками. Совершенствовать строевые упражнения: перестроение из 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. Зачёт - прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов . Совершенствовать технику медленного бега до 4 мин.	
61	Лёгкая атлетика	Старт с опорой на одну руку Низкий старт Бег 60 м Медленный бег Прыжок в длину с разбега Прыжки через скакалку	ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование стартов. Зачёт – бег 60м . Совершенствовать технику медленного бега до 5мин. Разучить технику прыжка в длину с разбега.	

62	Лёгкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега Метание мяча Круговая эстафета Медленный бег	ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование стартов. Зачёт – бег 60м . Совершенствовать технику медленного бега до 6мин. Закрепить технику прыжка в длину с разбега 15-20 шагов.	
63	Лёгкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега Метание мяча Медленный бег	ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование стартов. Зачёт – бег 60м . Совершенствовать технику медленного бега до 7мин. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега 15-20 шагов . Закрепить метание мяча на дальность с разбега.	
64	Лёгкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега Метание мяча Встречная эстафета Медленный бег	ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование стартов . Совершенствовать технику медленного бега до 7мин. Зачёт - техника прыжка в длину с разбега 15-20 шагов . Совершенствовать метание мяча на дальность с разбега.	
65	Лёгкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега Метание мяча Встречная эстафета Медленный бег	ОРУ по кругу. Совершенствовать специальные беговые и прыжковые упражнения. Зачёт - техника прыжка в длину с разбега 15-20 шагов. Бег 1000м на результат.	
66	Лёгкая атлетика	Инструктаж Бег 30 м, 60м Прыжок в длину с места Подтягивание на перекладине	ОРУ по кругу. Совершенствовать специальные беговые и прыжковые упражнения. Зачёт - метание мяча на дальность с разбега, техника прыжка в длину с разбега 15-20 шагов Совершенствовать технику медленного бега до 9мин.	
67	Спортивные игры Волейбол	Инструктаж по ТБ Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая	Инструктаж по ТБ. Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Нижняя прямая подача Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Учебно-	

		подача.	тренировочная игра	
68	Спортивные игры Волейбол	Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Стойка игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Приём снизу двумя руками Передача двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра. Знание правил по волейболу.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения
1	Легкая атлетика	Инструктаж ТБ Низкий старт Стартовый разгон Медленный бег	ИОТ – 012; 014; Разучить новый комплекс утренней зарядки. Разучить специальные прыжковые упражнения. Разучить технику низкого старта и стартового разгона. Совершенствовать технику медленного бега до 2 мин. Развитие выносливости.	
2	Легкая атлетика	Низкий старт Стартовый разгон Бег - 30метров. Медленный бег	Закрепить технику низкого старта и стартового разгона Специальные беговые упражнения. Зачёт – бег на 30м. Совершенствовать технику медленного бега до 4 минут. Развитие выносливости, скоростных качеств.	
3	Лёгкая атлетика	Низкий старт Стартовый разгон Прыжок в длину с места Медленный бег	Закрепить специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Игра «старты с преследованием». Зачёт – прыжок в длину с места. Совершенствовать технику медленного бега до 6 мин с 2-3 ускорениями до 50-60 м. Развитие выносливости, скоростных качеств.	
4	Легкая атлетика	Низкий старт Стартовый разгон Финиширование	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Зачёт - техника низкого старта и стартового разгона. Разучить технику финиширования.	

		Медленный бег	Совершенствовать технику медленного бега. Развитие выносливости.	
5	Лёгкая атлетика	Бег 60м Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча Медленный бег	Зачёт - бег на 60 м. Совершенствовать технику разбег и отталкивание в прыжках в длину с разбега. Закрепить технику метания малого мяча на дальность с разбега 4-5 шагов. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 9 минут.	
6	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча	Зачёт - прыжок, в длину с разбега. Совершенствовать метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Эстафеты с предметами.	
7	Легкая атлетика	Метание малого мяча Медленный бег	Специальные беговые упражнения. Зачёт - метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 7 мин. с 2-3 ускорениями до 50 – 60 м	
8	Лёгкая атлетика	Соревнования по бегу	Закрепить технику общеразвивающих упражнений в парах. Зачёт – бег 1500м – мальчики; 1000м – девочки. Развитие выносливости. Игра Пионербол.	
9	Лёгкая атлетика	Прыжковые упражнения Метание малого мяча Прыжок в длину с места Медленный бег	Совершенствовать прыжковые упражнения. Совершенствовать метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Зачёт – прыжок в длину с места. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 12 мин. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	
10	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения Круговые, линейные эстафеты Медленный бег	Совершенствовать специальные беговые упражнения. Круговые, линейные эстафета. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 13 мин Развитие выносливости.	
11	Лёгкая атлетика	Полоса препятствий ОФП Медленный бег	Совершенствовать технику преодоления полосы препятствий. Многоскоки. ОФП. Совершенствовать технику бега в среднем темпе по дистанции до 15 мин. Развитие выносливости.	

12	Лёгкая атлетика	Полоса препятствий Специальные беговые упражнения ОФП Медленный бег	Совершенствовать специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику преодоления полосы препятствий. ОФП. Совершенствовать технику бега в среднем темпе по дистанции до 17 мин. Развитие выносливости.	
13	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Инструктаж Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Игра: «Мяч в воздухе». Инструктаж по ТБ- 014.	
14	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать передачу двумя руками сверху в парах через сетку. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Игра: «Мяч в воздухе».	
15	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать передачу двумя руками сверху в парах через сетку. Совершенствовать технику нижней прямой подачи; технику приёма с подачи. Игра: «Мяч в воздухе».	
16	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах через сетку. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи, технику приёма с подачи. Игра по упрощённым правилам.	

		Нижняя прямая подача Игра		
17	Гимнастика	Инструктаж по ТБ Акробатика Лазанье по канату	ИОТ- 007; Разучить комплекс УГГ на полу. Акробатика разучить: с мальчиками кувырок вперед и назад слитно; с девочками шаг «Польки». Мальчикам совершенствовать лазанье по канату и на количество метров.	
18	Гимнастика	Строевые упражнения. Акробатические упражнения Лазанье по канату	Беседа о страховке, само страховке. Разучить строевые упражнения. Закрепить комплекс УГГ. Акробатика закрепить: с мальчиками кувырок вперед и назад слитно, совершенствовать лазанье по канату и на количество метров. С девочками закрепить шаг «Польки» ; разучить из стойки на лопатках переворот в полушпагат. Развитие силовых способностей	
19	Гимнастика	Строевые упражнения Лазанье по канату Акробатические упражнения Гибкость	Совершенствовать строевые упражнения. Совершенствовать УГГ . Зачёт – Гибкость. Совершенствовать с мальчиками кувырок вперед и назад слитно, лазанье по канату и на количество метров. Разучить – стойку прогнувшись на голове и руках. С девочками совершенствовать шаг «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом; из стойки на лопатках переворот в полушпагат. Разучить – технику перехода с моста на одно колено, другая нога – вверх.	
20	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатические упражнения Акробатическое соединение Упражнения в равновесии	УГГ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Зачёт - кувырки вперед и назад слитно. Акробатика: мальчики совершенствовать кувырок вперед и назад слитно, лазанье по канату и на количество метров закрепить стойку, на голове и руках согнувшись; Девочки совершенствовать шаг «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом; из стойки на лопатках переворот в полушпагат. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения. Совершенствовать упражнения в равновесии девочки и лазанье по канату – мальчики;	
21	Гимнастика	Строевые упражнения Лазанье по канату Акробатические	Совершенствовать строевые упражнения. Зачёт - мальчики, длинный кувырок прыжком с места; девочки кувырок назад в полушпагат. Совершенствовать технику выполнения слитного акробатического	

		упражнения Акробатическое соединение Упражнения в равновесии	соединения. Совершенствовать лазанье по канату в два приёма и в три приёма. Разучить соединения на рейке гимнастической скамейки из пройденных элементов.	
22	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатическое соединение Акробатические упражнения Подтягивание Отжимание	Прыжки со скакалкой- 3*30с. Мальчики – совершенствование техники лазанья по канату, стойку, на голове и руках прогнувшись ; девочки - соединения на рейке гимнастической скамейки из пройденных элементов, с моста на одно колено. Зачёт - мальчики – подтягивание, девочки – сгибание рук. Совершенствовать технику выполнения слитного акробатического соединения.	
23	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатическое соединение Акробатические упражнения Упоры Перевороты	Разучить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование – соединения на рейке гимнастической скамейки и лазанье - мальчики. Зачёт - технику выполнения акробатического соединения. Разучить: мальчики- переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев.	
24	Гимнастика	Лазанье по канату Упоры Перевороты Висы	Разучить упражнения с гимнастической палкой. Зачёт - лазанье по канату на скорость. Закрепить – мальчики - переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Разучить : мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой	
25	Гимнастика	Строевые упражнения Опорный прыжок Эстафета	Совершенствовать общеразвивающие упражнения с мячами. Совершенствовать– мальчики - переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев; зачёт – мост. Разучить соединения из 2-3 элементов на пройденных снарядах. Закрепить лазанье по канату – девочки; подтягивание на перекладине – мальчики.	
26	Гимнастика	Броски и ловля Переворот Упор	Совершенствовать упражнения с мячом - броски и ловля. Зачёт - мальчики - переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев;	

			Закрепить соединения из 2-3 элементов на пройденных снарядах. Разучить технику опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину (высота 110см); девочки – прыжок боком через козла с поворотом на 90*(высота 100-105см).	
27	Гимнастика	Акробатика Соскок Перевороты Опорный прыжок	Совершенствовать упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками. Совершенствовать соединения из 2-3 элементов на пройденных снарядах. Зачёт - мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой. Закрепить технику опорного прыжка.	
28	Гимнастика	Акробатическое соединение Полоса препятствий Опорный прыжок Подтягивание Пресс за 30 с	Закрепить - упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками. Зачёт - соединения из 2-3 элементов на пройденных снарядах. Совершенствовать технику преодоления 5 препятствий. Совершенствовать технику опорного прыжка. Зачёт - подтягивание – мальчики; в поднимании туловища – девочки.	
29	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Инструктаж Игра	Инструктаж по ТБ- 014. Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Игра: «Мяч в воздухе».	
30	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать передачу двумя руками сверху в парах через сетку. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Игра: «Мяч в воздухе».	
31	Спортивные игры	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах.	

	Волейбол	сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать передачу двумя руками сверху в парах через сетку. Совершенствовать технику нижней прямой подачи; технику приёма с подачи. Игра: «Мяч в воздухе».	
32	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах через сетку. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи, технику приёма с подачи. Игра по упрощённым правилам.	
33	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу, Технических и тактических действий в баскетболе.	ОРУ со скакалками, прыжки со скакалкой. Совершенствовать технику штрафного броска по кольцу. Учёт - действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
34	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	ИОТ-008; Совершенствовать технику одновременных ходов, учёт по технике попеременного двухшажного хода. Дистанция 1 км со средней скоростью.	
35	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу, Технических и тактических действий в баскетболе.	ОРУ со скакалками, прыжки со скакалкой. Совершенствовать технику штрафного броска по кольцу. Учёт - действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
36	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Подъёмы и спуски на склонах, торможение плугом.	Учёт - техники одновременного двухшажного хода. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода при прохождении дистанции 1км. Совершенствовать технику подъёмов и спусков на склонах, торможение плугом.	
37	Спортивные игры Баскетбол	Технических и тактических действий в баскетболе. Пресс за 30 сек	СФП. Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе. Учёт - техники штрафного броска по кольцу, поднимание туловища за 30 сек.	

38	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Подъёмы и спуски на склонах, торможение плугом, поворот – плугом, спуски с поворотами. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов при прохождении дистанции 2км. Совершенствовать технику подъёмов и спусков на склонах, зачёт-торможение плугом, поворот – плугом, спуски с поворотами.	
39	Спортивные игры Баскетбол	Броски по кольцу. Ведения мяча. Учебная игра: тактические действия игроков в защите и нападении.	ОРУ с мячами. Прыжки со скакалкой. Совершенствовать технику ведения мяча от кольца к кольцу. Разучить технику штрафного броска по кольцу. Закрепить действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
40	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Подъёмы и спуски на склонах, торможение плугом, поворот – плугом, спуски с поворотами. Развитие выносливости.	На учебном круге совершенствовать ранее пройденные ходы. На горках совершенствовать спуски и подъёмы, торможения и повороты. Зачёт - спуски с поворотами. Развивать скоростную выносливость в эстафетах на этапах до 300м. Соревнования (прикидка) дистанция 2 км на время (мальчики и девочки).	
41	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу после ведения. Ведения мяча. учебные игры.	ОРУ с мячами. Прыжки со скакалками. Совершенствовать технику ведения мяча от кольца к кольцу. Закрепить технику штрафного броска по кольцу. Совершенствовать действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
42	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Подъёмы и спуски на склоне. Развитие выносливости.	Совершенствование на учебном круге лыжных ходов. Совершенствование подъёмов и спусков на склоне. Дистанция 3 км со средней скоростью: мальчики с 2-3 ускорениями до 300 м, девочки - до 200 м.	
43	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу, Технических и тактических действий в баскетболе.	ОРУ со скакалками, прыжки со скакалкой. Совершенствовать технику штрафного броска по кольцу. Учёт - действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	

44	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости.	Совершенствовать технику всех изученных ходов. Дистанция 4 км с выполнением заданий.	
45	Спортивные игры Баскетбол	Технических и тактических действий в баскетболе. Пресс за 30 сек	СФП. Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе. Учёт - техники штрафного броска по кольцу, поднимание туловища за 30 сек.	
46	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Дистанция 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	
47	Спортивные игры Баскетбол	Технических и тактических действий в баскетболе. Челночный бег.	СФП. Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе. Учёт - челночный бег 3*10м	
48	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью. Использование ходов в соответствии с рельефом местности.	
49	Спортивные игры Баскетбол	Технических и тактических действий в баскетболе. Челночный бег.	СФП. Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе. Учёт - челночный бег 3*10м	
50	Лыжная подготовка	Урок соревнования - прохождение дистанции.	Урок - соревнования на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики). Досдача контрольных упражнений по технике пройденных ходов.	
51	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу после ведения. Ведения мяча. учебные игры.	ОРУ с мячами. Прыжки со скакалками. Совершенствовать технику ведения мяча от кольца к кольцу. Закрепить технику штрафного броска по кольцу. Совершенствовать действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
52	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Дистанция 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	
53	Спортивные игры	Броски и ловля мяча Элементы баскетбола	ОРУ с мячом в парах. Элементы баскетбола: закрепить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения, штрафной бросок,	

	Баскетбол	Учебно-тренировочные игры	передачи в парах в движении, Учебно-тренировочная игра 4*4 и 5*5 с выполнением задания.	
54	Спортивные игры Баскетбол	Броски и ловля мяча Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	ОРУ с мячом в парах. Элементы баскетбола: закрепить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении, Учебно-тренировочная игра 4*4 и 5*5 с выполнением задания.	
55	Спортивные игры Баскетбол	Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	ОРУ с мячом в парах. Элементы баскетбола: закрепить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении, Учебно-тренировочная игра 4*4 и 5*5 с выполнением задания.	
56	Спортивные игры Баскетбол	Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	ОРУ с мячом в парах. Элементы баскетбола: закрепить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении, Учебно-тренировочная игра 4*4 и 5*5 с выполнением задания.	
57	Лёгкая атлетика	Строевые упражнения Прыжок в высоту с разбега Медленный бег Игра	Разучить комплекс ОРУ типа зарядки с 2-3 упражнениями на полу для мышц спины и брюшного пресса. Совершенствовать строевые упражнения: перестроение из 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. Разучить прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствовать технику медленного бега до 4 мин.	
58	Лёгкая атлетика	Строевые упражнения Прыжок в высоту Медленный бег Игра	Закрепить комплекс ОРУ типа зарядки с 2-3 упражнениями на полу для мышц спины и брюшного пресса. Совершенствовать строевые упражнения: перестроение из 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. Разучить прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствовать технику медленного бега до 4 мин.	
59	Лёгкая атлетика	Строевые упражнения Прыжок в высоту с разбега Медленный бег Эстафета	Разучить комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками. Совершенствовать строевые упражнения: перестроение из 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствовать технику медленного бега до 4 мин.	

60	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега Медленный бег Эстафета	Закрепить комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками. Совершенствовать строевые упражнения: перестроение из 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. Зачёт - прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствовать технику медленного бега до 4 мин.	
61	Лёгкая атлетика	Старт с опорой на одну руку Низкий старт Бег 60 м Медленный бег Прыжок в длину с разбега Прыжки через скакалку	ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование стартов. Зачёт – бег 60м . Совершенствовать технику медленного бега до 5мин. Разучить технику прыжка в длину с разбега.	
62	Лёгкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега Метание мяча Круговая эстафета Медленный бег	ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование стартов. Зачёт – бег 60м . Совершенствовать технику медленного бега до 6мин. Закрепить технику прыжка в длину с разбега 15-20 шагов.	
63	Лёгкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега Метание мяча Медленный бег	ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование стартов. Зачёт – бег 60м . Совершенствовать технику медленного бега до 7мин. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега 15-20 шагов. Закрепить метание мяча на дальность с разбега.	
64	Лёгкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега Метание мяча Встречная эстафета Медленный бег	ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование стартов. Совершенствовать технику медленного бега до 7мин. Зачёт - техника прыжка в длину с разбега 15-20 шагов. Совершенствовать метание мяча на дальность с разбега.	
65	Лёгкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега	ОРУ по кругу. Совершенствовать специальные беговые и прыжковые упражнения. Зачёт - техника прыжка в длину с разбега 15-20 шагов. Бег	

		Метание мяча Встречная эстафета Медленный бег	1000м на результат.	
66	Лёгкая атлетика	Инструктаж Бег 30 м, 60м Прыжок в длину с места Подтягивание на перекладине	ОРУ по кругу. Совершенствовать специальные беговые и прыжковые упражнения. Зачёт - метание мяча на дальность с разбега, техника прыжка в длину с разбега 15-20 шагов. Совершенствовать технику медленного бега до 9мин.	
67	Спортивные игры Волейбол	Инструктаж по ТБ Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.	Инструктаж по ТБ. Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Нижняя прямая подача Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Учебно-тренировочная игра	
68	Спортивные игры Волейбол	Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Стойка игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Приём снизу двумя руками Передача двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра. Знание правил по волейболу.	

