

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 380 Красносельского района
Санкт-Петербурга им. А. И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы №380
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом директора
от 30.08.2022 № 227-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

Класс: 8
Учитель: Васина И.В. Ардашев Д.В.
Учебный год: 2022-2023

Санкт-Петербург

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Учебно-методический комплекс

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2009.

Рабочая программа « Физическая культура» Предметная линия учебников

М.Я.Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2012

Учебники:

1. Авторы: М.Я.Виленский, Физическая культура 8-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2012.

2. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9

В.И Лях. Москва «Просвещение» 2012

3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 8 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

1) положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;

2) накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

3) достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, и по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддержать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Большое познавательное значение имеет установление межпредметных связей физической культуры с биологией (работа мышц), физикой (центр тяжести при метаниях), математикой (расчёт двигательного режима ученика) и др.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию физических, психических и нравственных качеств;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности, уважительное отношение к окружающим, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека, формирование физической красоты с помощью укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной форме;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности, находить компромиссы.

В области физической культуры:

- использование физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории спорта и олимпийского движения, их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся при совместной деятельности;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику в условиях игровой деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности.

В области эстетической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта в роли помощника судьи.

В области физической культуры:

- составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

На изучение физической культуры в 8 классе в учебном плане школы отводится из основной части всего 102 часа , 3 часа в неделю.

Данная программа адресована обучающимся 8 класса с разноуровневой подготовкой. Курс позволяет обеспечить требуемый уровень подготовки школьников, предусмотримый государственным стандартом образования.

Основное содержание курса . 8 класс (102 часа)

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Планируемые результаты			Деятельность учащихся
			Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	21 +18	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет; Научиться проходить тестирование бега на 30,60 м и челночного бега 3х10 м; проводить беговую разминку и эстафеты; показывать технику спринтерского бега; научиться проводить производить ОРУ в движении, в парах; знать технику бега на 1000 м; знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин, частоту сердечных сокращений; знать технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега; знать технику метания малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; знать. Как выполнять замах руки при метании малого мяча; знать, как выполнять контрольные упражнения по лёгкой атлетике; знать подвижные	Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий; сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю; адекватно реагировать на замечания; корректировать свои действия, технологий. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценить результаты своей работы; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров; контролировать свою деятельность по результату; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт. Познавательные: объяснять, для чего	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний. Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. Формирование личностного смысла учения. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.	Описывают и демонстрируют технику выполнения беговых упражнений. Описывают и демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений. Анализируют правильность выполнения. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Описывают технику и выполняют метание малого мяча. Анализируют правильность её выполнения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

			игры с элементами лёгкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки) Бег на 1500 метров.	нужно соблюдать правила техники безопасности; объяснять, для чего нужно выполнять комплекс ОРУ; уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, положения различных стартов; демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции; уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие; выполнять метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; уметь выполнять ОРУ в парах, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом; уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств; уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС; уметь выполнять встречные эстафеты; уметь проводить разнообразные подвижные игры.		
2	Гимнастика.	18	Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения. Знать, как выполнять кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках. Знать технику выполнения акробатической комбинации. Знать, как выполнять упражнение на скамейке; знать технику выполнения простого виса, подтягивание в висе. Знать, как проходить полосу препятствий. Знать, как выполнять упражнения на растяжку. Знать	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций. Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование эстетических потребностей. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Формирование положительного	Описывают технику упражнений входящих в акробатическую комбинацию, анализируют правильность их выполнения. Знакомятся с правилами составления комбинации. Демонстрируют акробатическую комбинацию. Описывают технику опорного прыжка и анализируют правильность её исполнения. Демонстрируют технику опорного прыжка. Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение. Описывают технику упражнений

			технику выполнения опорного прыжка, упражнений на гимнастическом бревне.	Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищу и учителю. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её в соответствии с требованиями. Формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике. Уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперёд и назад. Уметь объяснять и демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений. Уметь выполнять упражнения на скамейке и простые висы. Уметь проходить гимнастическую полосу препятствий. Уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнений в равновесии, строевых упражнений.	отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.	на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и брусьях. Анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способ их исправления.
3	Баскетбол.	27	Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию и основные правила игры в баскетбол. Знать, как выполнять различные варианты ловли и	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Устанавливать рабочие отношения. Оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений. Формирование	Знакомятся с историей появления баскетбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол.

			передачи мяча. Знать, как выполняется бросок мяча в кольцо разными способами. Знать, как играть в баскетбол по упрощённым правилам и уметь объяснять тактические действия игроков, используя терминологию баскетбола.	Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Уметь сохранять, заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Уметь контролировать свою деятельность по результату. Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять её по настоянию учителя. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом. Знать и уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока в баскетболе, выполнять остановку после передвижения. Уметь выполнять технику броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места, ведение и ловлю мяча. Знать основные правила игры.	бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	
4	Волейбол.	18	Знать требования безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста. Знать, как выполняются специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока. Знать, как выполнять игровые упражнения. Знать, как играть в волейбол по упрощённым	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Устанавливать рабочие отношения. Оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений. Формирование бережного отношения к собственному здоровью	Знакомятся с историей появления волейбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол. Используют игру как средство для активного отдыха. Выполняют все правила соревнований.

			правилам, правильно выполнять технические действия. Знать, как выполнять приём и передачу мяча; знать виды передач мяча. Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол. Использовать тактические действия в игре.	технологий. Регулятивные: Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, сохранять, заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Уметь контролировать свою деятельность по результату. Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять её по настоянию учителя. Видеть указанную ошибку и исправлять её в соответствии с требованиями. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом. Уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр. Знать и уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока, выполнять остановку после передвижения. Уметь выполнять приём мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками, демонстрировать технику приёма и передачи мяча на месте и в движении. Уметь демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи. Знать основные правила игры в волейбол. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять тактические действия.	и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	
--	--	--	---	---	--	--

		Поурочно - тематическое планирование 8 класс		
Предмет:	физическая культура			
Программ	Компл			

а:	е к с н а я п р о г р а м м а ф и з и ч е с к о г о в о с п и т а н и я у ч а щ и х с я у ч а щ и х с я 1 - 11 к л а с с о в . А в т о р			
----	---	--	--	--

	ы: В .И. Л я х, А . А. З д а н е в и ч. И з д." П р о с в е щ е н и е", 2008			
У ч е б н и к:	Ф и з и ч е с к а я к у л ь т у р а 8-9			

	к л а с с ы. А в т о р ы: В.И . Л я х ,. М о с к в а, " П р о с в е щ е н и е", 2013 .			

Период	№. урока	Тема урока	Контроль	Ссылка на контрольно-измерительные материалы
	1	Лёгкая атлетика (11 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.	текущий	.
	2	2. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.	текущий	.
	3	3. Низкий старт. Финиширование. Бег 30 м на результат (ГТО)	контроль двигательных качеств (бег	.

			30 м)	
	4	4. Высокий старт. Финиширование. Бег 60 м (ГТО)	текущий	·
	5	5. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 метров. (ГТО)	контроль двигательных качеств (60 м)	·
	6	6. Прыжок в длину способом "согнув ноги." Подбор разбега. Метание мяча.	текущий	·
	7	7. Прыжок в длину способом "согнув ноги." Отталкивание.. Метание мяча. (ГТО)	текущий	·

	8	8. Прыжок в длину способом "согнув ног и." Фаза полёта. Приземление. Метание мяча.(ГТО)	текущий	·
	9	9. Прыжок в длину способом "согнув ног и." Метание мяча.(ГТО)	контроль двигательных качеств (метание малого мяча)	·
	10	10. Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров.(ГТО)	контроль двигательных качеств (бег 1 км)	·
	11	11. Бег на средние дистанции. Бег 1500 и	контроль двигательных	·

		2000 метров. (ГТО)	качеств (бег 1,5 - 2 км)	
	12	Кроссовая подготовка (9 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Бег (15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	текущий	.
	13	2. Бег (15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	текущий	.
	14	3. Бег (16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра.	текущий	.

		Развитие выносливости.		
	15	4. Бег (17 минут). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	текущий	·
	16	5. Бег (17 минут). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	текущий	·
	17	6. Бег (18 минут). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	текущий	·

	18	7. Бег (18 минут). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	текущий	.
	19	8. Бег (18 минут). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	текущий	.
	20	9. Бег (3 км). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	контроль двигательных качеств	.
	21	Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Строевые упражн	текущий	.

		ения. Висы. Подтягивание в висе.		
	22	2.Строевые упражнения. Висы. Подтягивание в висе.(ГТО)	контроль двигательных качеств (подтягивание)	·
	23	3.Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя.(ГТО)	текущий	·
	24	4.Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя (ГТО)	контроль двигательных качеств	·
	25	5.Строевые упражнения. Прыжки на кор	текущий	·

		откой скакалке.		
	26	6. Прыжки на короткой скакалке.		.
	27	7.. Прыжки на короткой скакалке.	контроль двигательных качеств	.
	28	8. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке.	текущий	.
	29	9. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке.	текущий	.

	30	10. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке.	текущий	
	31	11. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке.	текущий	
	32	12. ОРУ Выполнение опорного прыжка на оценку.	текущий	.
	33	13. Акробатика. Лазание по канату в два приема.	текущий	.
	34	14. Акробатика. Лазание по канату в дв	текущий	.

		а-три приёма.		
	35	15. Акробатика. Лазание по канату в два-три приёма.	текущий	·
	36	16. Акробатика. Лазание по канату в два-три приёма.	текущий	·
	37	17. Лазание по канату.	текущий	·
	38	18. Лазание по канату.	текущий	·
	39	Спортивные игры. Баскетбол.(27 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Ведение, передач	текущий	·

		а мяча двумя руками от груди. Учебная игра.		
	40	2. Ведение, передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	текущий	.
	41	3. Ведение. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра.	текущий	.
	42	4. Ведение. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра.	текущий	.
	43	5. Ведение. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками от г	текущий	.

		оловы с места. Учебная игра.		
	44	6. Ведение. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра.	текущий	·
	45	7. Ведение. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра.	текущий	·
	46	8. Ведение. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра.	текущий	·
	47	9. Ведение, бросок одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами. Учебная игра.	текущий	·

	48	10. Ведение, бросок одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами. Учебная игра.	текущий	.
	49	11. Ведение. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами. Учебная игра.	текущий	.
	50	12. Ведение, передачи. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	текущий	.
	51	13. Ведение. Броски. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках. Учебная игра.	текущий	.

	52	14. Ведение.Броски. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках. Учебная игра.	текущий	.
	53	15. Ведение.Броски. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках. Учебная игра.	текущий	.
	54	16. Ведение.Броски. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках. Учебная игра.	текущий	.
	55	17. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска.Штрафной бросок.	текущий	.

	56	18. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	текущий	.
	57	19. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	текущий	.
	58	20. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	текущий	.
	59	21. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Учебная игра.	текущий	.

	60	22. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Учебная игра.	текущий	.
	61	23. Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Учебная игра в баскетбол.	текущий	.
	62	24. Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Учебная игра в баскетбол.	текущий	.
	63	25. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	текущий	.

	64	26.. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	текущий	.
	65	27. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	текущий	.
	66	Спортивные игры. Волейбол. (18 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Комбинация из разученных перемещений. Передачи. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам..	текущий	.
	67	2. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, п	текущий	.

		риём подачи. Игра.		
	68	3. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра.	текущий	.
	69	4. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра.	текущий	.
	70	5. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра.	текущий	.
	71	6. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мя	текущий	.

		ча партнёром.		
	72	7. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	текущий	·
	73	8. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	текущий	·
	74	9. Передачи. Подача. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам.	текущий	·

	75	10. Передачи. Подача. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам.	текущий	
	76	11. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.	текущий т	
	77	12. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.	текущий	
	78	13. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Иг	текущий	

		ра по упрощённым правилам.		
	79	14. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	текущий	
	80	15. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	текущий	
	81	16. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	текущий	
	82	17. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного нападения. Игр	текущий	

		а по упрощённым правилам.		
	83	18. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	текущий	
	84	Кроссовая подготовка (9 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Бег (15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	текущий	
	85	2. Бег (15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	текущий	

	86	3. Бег (16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	текущий	
	87	4. Бег (18 минут). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	текущий	
	88	5. Бег (18 минут). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	текущий	

	89	6. Бег (19 минут). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	текущий	
	90	7. Бег (19 минут). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	текущий	
	91	8. Бег (20 минут). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	текущий	
	92	9. Бег (3 км). Развитие выносливости. Сп	текущий	

		ециальные беговые упражнения.		
	93	Лёгкая атлетика (10 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	текущий	·
	94	2. Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег (круговая эстафета).	текущий	·
	95	3. Низкий старт. Финиширование. Бег на результат 30 метров.	контроль двигательных качеств (бег 30 м)	·

	96	4. Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег.	текущий	·
	97	5. Бег на результат 60 метров. Эстафеты.	контроль двигательных качеств (60 м)	·
	98	6. Бег по дистанции. Бег 1000 метров. подвижные игры "Невод", "Круговая эстафета".	текущий	·
	99	7. Бег по дистанции. Бег 1000 метров на результат.	текущий	·

	100	8. Прыжок в длину способом "согнув ног и." Метание мяча.	текущий	.
	101	9. Прыжок в длину способом "согнув ног и." Метание мяча.	текущий	.
	102	10. Прыжок в длину способом "согнув ног и." Метание мяча.	текущий	.