

Автономное некоммерческое образовательное учреждение  
«Лицей «Ковчег-XXI»

ПРИНЯТО  
протоколом заседания методического объединения  
учителей физической культуры  
от «30» 08 2022 года № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
от «30» 08 2022 года



Гусев А.Н.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для основного общего образования**  
**8 класс**

**Срок освоения: 1 год**

**Разработчики программы:**  
Методическое объединение  
учителей физической культуры

2022

## I. Пояснительная записка

- **Рабочая программа** по Физической культуре для 5-8 класса разработана на основе авторской программы «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.-. 2-е изд. 2012 г и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего (ФГОС ООО) утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.
- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
- основной образовательной программы АНОО «Лицей «Ковчег-XXI»,
- учебного плана АНОО «Лицей «Ковчег-XXI», на 2022-2023 учебный год,

**Реализация учебной** программы обеспечивается учебником физическая культура 5-9 классы: учебник для общеобразоват.учреждений/ В.И. Лях, А.А.Зданевич, под общей редакцией В.И. Лях; 2019 с. включенным в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержден Приказом Минобрнауки России от 31 марта 2014 г. № 253)

В соответствии с учебным планом школы рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю) в каждый год обучения (5, 6, 7, 8 классы).

## II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### 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 пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием 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;

- о 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 закаливающих 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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **III. Содержание учебного материала**



<b>Раздел программы</b>	<b>Содержание</b>
-------------------------	-------------------

<p>Основы знаний 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</p>	<p><i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Древней Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>
<p>Физическая культура человека</p>	<p><i>Познай себя.</i> Росто-весовые показатели. <i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p><i>Правильная и неправильная осанка.</i> Упражнения для сохранения и подтяжки осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самосовершенствование. Физические упражнения на основные системы организма</p>
<p>Режим дня и его содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Рациональный режим дня. Физическая гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптация к условиям окружающей среды. Физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в различных условиях. <i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<p><i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных тестов</p>

культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие оказания самопомощи и первой помощи при травмах
Раздел 2. Двигательные умения и навыки Лёгкая атлетика Беговые упражнения	<i>Закрепление техники спринтерского бега</i> низкий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.
Прыжковые упражнения	<i>Закрепление техники прыжка в длину. Закрепление техники прыжка в высоту.</i> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту.
Метание малого мяча	<i>Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность</i> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м. Овладение техникой метания гранаты весом 500-700 г с места на дальность и с шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную дальность набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом половых особенностей.
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные сведения о названии разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка перед легкоатлетическими упражнениями; представления о темпе, скорости и объёме упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений, самоконтроля и гигиены.
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Кроссовая	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, и

подготовка. Развитие выносливости	Бег по пересеченной местности(2км) Равномерный бег 10-20 мин)
<b>Гимнастика</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями выполнения физических упражнений
Организуемые команды и приёмы	<i>Закрепление строевых упражнений</i> Выполнение команд. Строевой шаг.
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<i>без предметов на месте и в движении</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<i>Закрепление общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с набивным мячом, палками
Акробатические упражнения и комбинации	<i>Закрепление акробатических упражнений</i> Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками. Девочки: кувырок назад в полушпагат
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и висах с набивными мячами.
Развитие скоростно- силовых способностей	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
Развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с ходьбой, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастическим бревном, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом мостике. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники выполнения упражнений для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отряда; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений Правила соревнований

<p><b>Баскетбол</b> Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры</p> <p>Правила техники безопасности.</p>
<p>Освоение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, прыжок)</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p>
<p>Освоение ловли и передач мяча</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Дальнейшее обучение</p>
<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p>Дальнейшее закрепление техники движений.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой и в направлении движения и скорости; ведение с сопротивлением защитника</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча</p>	<p>Дальнейшее закрепление техники движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после сопротивления защитника)</p> <p>Максимальное расстояние</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p>Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>закрепление технике движений.</p>
<p>Освоение тактики игры</p>	<p>Дальнейшее закрепление техники движений.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по правилам мини-баскетбола.</p>
<p><b>Волейбол</b></p> <p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры</p> <p>Правила техники безопасности.</p>
<p>Овладение техникой</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной</p>

передвижений, остановок, поворотов и стоек	бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
Освоение техники приёма и передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд собой. То же через сетку.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее совершенствование движений и продолжение развития психомоторных способностей.
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с до 12 мин
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных игр Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые
Овладение техникой нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. То же через сетку.
Овладение техникой прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после передачи мяча партнёром
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей

координационных способностей	
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности спортивными играми
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техники (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила соревнований
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка к играм
<b>Гандбол</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила соревнований Дальнейшее закрепление техники.
Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойку, поворот, ускорение).
Закрепление ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча
Закрепление техники ведения мяча	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по направлению движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника неведущей рукой
Закрепление техники бросков мяча	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой
Закрепление индивидуальной техники защиты	Перехват мяча. Игра вратаря.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники

координационных способностей	
Закрепление тактики игры	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники
Закрепление игровой практики и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам гандбола.
<b>Футбол.</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной. Старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее совершенствование техники
Совершенствование ударов по мячу и остановок мяча	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой
Совершенствование техники ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мяча в ворота
Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановки
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
Совершенствование тактики игры	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление техники
Совершенствование игровой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые упражнения 3:2, 3:3. Дальнейшее закрепление техники
<b>Развитие двигательных способностей</b> Способы	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: быстрота, выносливость и ловкость



двигательной (физкультурной) деятельности	
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз (подвижных перемен)	<p><i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для тазобедренных суставов</p> <p><i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p> <p><i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей) одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p><i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости</p> <p><i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе(экологические требования)	<p><i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по маршруту. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при несчастных случаях в туристском походе</p>

#### IV. Календарно-тематическое планирование

Номер урока	Тема урока	Домашнее задание к следующему уроку	Дата
	Инструктаж по ТБ . Низкий старт до 15-30 м, бег с ускорением 70-80 м., встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Терминология спринтерского бега. Равномерный бег 10-15 мин.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	05.09.2018
	Низкий старт до 15-30 м, бег с ускорением 70-80 м., встречная	Упражнения на силу.	06.09.2018

	эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Равномерный бег 10-15 мин.		
	Низкий старт до 15-30 м, бег с ускорением 70-80 м., встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Эстафета. Бег на результат 60 метров.	Упражнения на силу.	12.09.2018
	Равномерный бег 10-15 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Техника выполнения низкого старта.	13.09.2018
	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Спортивная игра в футбол. Развитие выносливости.	Упражнения на силу.	19.09.2018
	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом согнув ноги, прыжок с 11-13 шагов разбега. Метание мяча с места на дальность, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. В горизонтальную и вертикальную цель 1-1 м с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки через скакалку.	20.09.2018
	Прыжок в длину способом согнув ноги, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с места на дальность, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. В горизонтальную и вертикальную цель 1-1 м с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		26.09.2018
	Прыжок в длину способом согнув ноги, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с места на дальность	Прыжки через скакалку.	27.09.2018

	, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. В горизонтальную и вертикальную цель 1-1 м с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Метание мяча с места на дальность , на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. В горизонтальную и вертикальную цель 1-1 м с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		03.10.2018
	Метание 170 г мяча на дальность с разбега , в коридор. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра мини футбол.	Сгибание разгибание рук.	04.10.2018
	Стойка и передвижение игрока. Остановки 2-мя шагами. Передачи мяча после ведения. Комбинации из изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	Сгибание разгибание рук.	10.10.2018
	Стойка и передвижение игрока. Остановки 2-мя шагами. Передачи мяча после ведения. Комбинации из изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	Упражнения на силу.	11.10.2018
	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из изученных перемещений. Передачи после ведения. Броски мяча после ведения. Броски из различных точек в прыжке.. Игра по упрощенным правилам.	Упражнения на пресс.	17.10.2018
	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из изученных перемещений. Передачи после ведения. Броски мяча после ведения. Броски из различных точек в прыжке.. Игра по	Упражнения на пресс.	18.10.2018

	упрощенным правилам.		
	Комбинации из разученных элементов. Повороты после ведения. бросок после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра Баскетбол	Правила игры в баскетбол.	24.10.2018
	Комбинации из разученных элементов. Повороты после ведения. бросок после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра Баскетбол	Упражнения на силу.	25.10.2018
	Комбинации из разученных элементов. Повороты после ведения. бросок после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра Баскетбол	Упражнения на силу.	07.11.2018
	Комбинации из изученных элементов. Штрафной бросок. Передача после ведения с изменением направления. Учебная игра. Правила судейства.	Фолы в баскетболе.	08.11.2018
	Комбинации из изученных элементов. Штрафной бросок. Передача после ведения с изменением направления. Учебная игра. Правила судейства. Жесты судьи		14.11.2018
	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо и налево в движении. ОРУ с предметами. Подъем переворотов в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	15.11.2018
	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо и налево в движении. ОРУ с предметами.	Женские снаряды спортивной	21.11.2018

	Подъем переворотов в упор колчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	гимнастики.	
	Кувырорк назад стойка «ноги врозь», стойка на голове и руках (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Мужские снаряды спортивной гимнастики.	22.11.2018
	Кувырорк назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове и руках. Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Предметы художественной гимнастики.	28.11.2018
	Кувырорк назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове и руках. Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Упражнения на гибкость.	29.11.2018
	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Комбинация на перекладине. Развитие силовых способностей.	Упражнения на гибкость.	05.12.2018
	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Комбинация на перекладине. Упражнения на равновесие. Развитие силовых способностей.	Упражнения на гибкость.	06.12.2018
	Опорный прыжок согнув ноги(козёл в ширину, высота 110-115 см), прыжок боком с поворотом на 90°(конь в ширину, высота 110 см). Выполнение	Упражнения на пресс.	12.12.2018

	команды «Прямо!», поворотов направо и налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно –силовых способностей.		
	Опорный прыжок согнув ноги(козёл в ширину, высота 110-115 см), прыжок боком с поворотом на 90°(конь в ширину, высота 110 см). Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо и налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно –силовых способностей.	Упражнения на пресс.	13.12.2018
	Опорный прыжок согнув ноги(козёл в ширину, высота 110-115 см), прыжок боком с поворотом на 90°(конь в ширину, высота 110 см). Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно –силовых способностей.	Упражнения со скакалкой.	19.12.2018
	Круговая тренировка. Прыжки через скакалку. Оценить опорный прыжок. Упражнения на гибкость	Упражнения со скакалкой.	20.12.2018
	Упражнения на гибкость. Атлетическая гимнастика.	Упражнения на гибкость.	26.12.2018
	Упражнения на гибкость. Атлетическая гимнастика.	Упражнения на гибкость.	27.12.2018
	Упражнения на гибкость. Атлетическая гимнастика.	Упражнения на гибкость.	09.01.2019
	Упражнения на гибкость. Атлетическая гимнастика.	Упражнения на гибкость.	10.01.2019
	Рассказать о технике безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме для занятия на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов, учет по	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	16.01.2019

	технике попеременного двухшажного хода, одновременных ходов.		
	Совершенствовать технику одновременных ходов, учет по технике попеременного двухшажного хода, одновременных ходов.	Первая помощь при обморожениях.	17.01.2019
	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60°.	Упражнения на силу.	23.01.2019
	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60°. Зачетный урок торможению плугом.	Сгибание разгибание рук.	24.01.2019
	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60°. Зачетный урок спуску с поворотами.	Сгибание разгибание рук.	30.01.2019
	На учебном круге и на горах повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км.	Сгибание разгибание рук.	31.01.2019
	Развивать скоростную выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	Сгибание разгибание рук.	06.02.2019
	Развивать скоростную выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	Упражнения на пресс.	07.02.2019
	Развивать скоростную выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной	Упражнения на пресс.	13.02.2019

	местности.		
	Развивать скоростную выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности. Контрольный урок на дистанцию 3 км.	Упражнения на пресс.	14.02.2019
	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами. Пройти дистанцию 4 км с переменной скоростью.	Упражнения на пресс.	20.02.2019
	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами. Пройти дистанцию 4 км с переменной скоростью.	Сгибание разгибание рук.	21.02.2019
	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами. Пройти дистанцию 4 км с переменной скоростью.	Сгибание разгибание рук.	27.02.2019
	Организовать соревнования на дистанции 2 км –девочки, 3 км – мальчики.	Сгибание разгибание рук.	28.02.2019
	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время.	Виды подъема в гору.	06.03.2019
	Уроки на развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапом 200 м без палок и с палками.	Упражнения на пресс.	07.03.2019
	Уроки на развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапом 200 м без палок и с палками. Соревнования по лыжным гонкам.	Упражнения на пресс.	20.03.2019
	Уроки на развитие скоростной	Сгибание	21.03.2019



	выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапом 200 м без палок и с палками.	разгибание рук.	
	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). История волейбола. Комбинация из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (волейбол)	27.03.2019
	Комбинация из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	История волейбола.	28.03.2019
	Комбинация из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Стойки волейболиста.	03.04.2019
	Комбинация из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Правила игры в волейбол.	04.04.2019
	Комбинация из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Правила игры в волейбол.	10.04.2019
	Комбинация из разученных перемещений. Передача в тройках	Сгибание разгибание рук.	11.04.2019

	после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.		
	Перемещение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	Сгибание разгибание рук.	17.04.2019
	Перемещение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Прыжки через скакалку.	18.04.2019
	Перемещение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Прыжки через скакалку.	24.04.2019
	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Упражнения на пресс.	25.04.2019
	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие	Упражнения на пресс.	15.05.2019

	координационных способностей.		
	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом согнув ноги, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. В горизонтальную и вертикальную цель 1-1 м с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 гр.ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения на силу.	16.05.2019
	Прыжок в длину способом согнув ноги, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. В горизонтальную и вертикальную цель 1-1 м с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 гр.ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки через скакалку.	22.05.2019
	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. В горизонтальную и вертикальную цель 1-1 м с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Метание мяча весом 150 гр.Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения на силу.	23.05.2019
	Прыжок в длину способом согнув ноги, прыжок с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Упражнения на силу.	29.05.2019
	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Специально беговые упражнения. Спортивная игра футбол.	Упражнения на силу.	30.05.2019

