

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД ЛОБНЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

141730, Московская область  
г. Лобня, ул. Букинское шоссе, д.19

тел./факс:8(495) 577-15-21  
e-mail:sosh7lobnya@inbox.ru

ОКПО 45066752 ОГРН 1025003081839 ИНН/ КПП 5025009734/ 502501001

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического совета

Протокол №  
от августа 2018г.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор МБОУ СОШ №7  
М.Н.Черкасова

Приказ №  
от августа 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НА 2018 - 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД  
Физическая культура  
для 8 а класса**

**учителя Михальчук Евгении Евгеньевны**  
(ФИО педагога)

первая  
(квалификационная категория)

**2018 г.**

## Пояснительная записка

Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: Лях В. И., Зданевич А.А. , М.: Просвещение, 2012 г.).

Рабочая учебная программа по физической культуре содержит следующие разделы:

- пояснительную записку, в которой определяются цель и задачи обучения физической культуре в 8 классе, раскрываются особенности содержания физического образования, описывается место учебного предмета в учебном плане, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета;
- содержание курса, включающее перечень основного изучаемого материала, распределенного по содержательным разделам с указанием количества часов на изучение соответствующего материала;
- тематическое планирование с описанием видов учебной деятельности обучающихся 9 классов и указанием количества часов на изучение соответствующего материала;
- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- список источников.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### **Задачи:**

#### *1) в направлении личностного развития:*

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;
- формирование у обучающихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;
- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;
- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

#### *2) в метапредметном направлении:*

- формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры, о значимости физической культуры в развитии цивилизации и современного общества;
- развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе познания действительности;

#### *3) в предметном направлении:*

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей;

- выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Содержанием рабочей учебной программы предусматривается освоение материала по следующим сквозным образовательным линиям:

- спортивные игры: баскетбол, волейбол;
- гимнастика с элементами акробатики;
- легкоатлетические упражнения;
- лыжная подготовка.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

### **Знания о физической культуре**

Обучающийся **научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся **получит возможность научиться:**

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

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

Обучающийся **научится:**

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

Обучающийся **получит возможность научиться:**

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

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся **научится:**

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

Обучающийся **получит возможность научиться:**

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Раздел 1. «Что вам надо знать»

#### Физическое развитие человека.

- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

- роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.
- психические процессы в обучении двигательным действиям.
- самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
- предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

#### История возникновения и формирование физической культуры

- физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).
- возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

### Раздел 2. «Базовые виды спорта школьной программы»

#### Легкая атлетика (30 часов)

##### Беговые упражнения (овладение техникой спринтерского бега).

- низкий старт до 30м.
- бег с ускорением от 70 до 80м.
- скоростной бег до 70м.
- бег на результат 60м.

##### Беговые упражнения (овладение техникой длительного бега).

- бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.
- бег на 1500м.

#### Овладение техникой прыжка в длину.

- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

#### Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.

- метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

- бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.

- ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

#### Развитие выносливости.

- кросс до 15 мин.
- бег с препятствиями и на местности, минутный бег.
- эстафеты.
- круговая тренировка.

#### Развитие скоростно-силовых способностей.

- всевозможные прыжки и многоскоки.
- метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений.
- толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и 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 на основные системы организма.

- название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.
- правила соревнования в беге, прыжках и метаниях.
- разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.
- представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.
- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

#### Самостоятельные занятия

- упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

- правила самоконтроля и гигиены.

#### Овладение организаторскими умениями.

- измерение результатов.
- подача команд.
- демонстрация упражнений.
- помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

### **Гимнастика (14 часов)**

#### Освоение строевых упражнений.

- команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

#### Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении и с предметами.

- сочетание различных положений рук, ног, туловища.
- сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.
- простые связки.

- общеразвивающие упражнения в парах.
- мальчики: общеразвивающие упражнения с набивным и большим мячом (1-3 кг).
- девочки: общеразвивающие упражнения с обручами, большим мячом, палками.

#### Освоение акробатических упражнений.

Мальчики:

- кувырок назад в упор стоя ноги врозь.
- кувырок вперед и назад.
- длинный кувырок.
- стойка на голове и руках.

Девочки:

- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.
- кувырки вперед и назад.

#### Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- лазанье по гимнастической лестнице.
- подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

#### Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки со скакалкой.
- броски набивного мяча.

#### Развитие гибкости.

- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
- упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.
- упражнения с предметами.

#### Знания о физической культуре.

- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
- страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности.

#### Самостоятельные занятия.

- упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические.
- правила самоконтроля.
- способы регулирования физической нагрузки.

#### Овладение организаторскими умениями.

- самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.
- дозировка упражнений.

### **Волейбол (18 часов)**

#### Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

- история волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.
- правила техники безопасности.

#### Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

#### Освоение техники приема и передач мяча.

- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку.
- передачи мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание мяча кулаком через сетку.

#### Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.
- совершенствование развития психомоторных (двигательных) способностей и навыков игры.

#### Развитие координационных способностей.

- упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночных бег с ведением и без ведения мяча и др.
- упражнение на быстроту и точность реакций.
- прыжки в заданном ритме.
- игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

#### Развитие выносливости.

- эстафеты.
- круговая тренировка.
- подвижные игры с мячом.
- двусторонние игры.

#### Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.
- подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.
- прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

#### Освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

#### Освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

#### Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

- комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

#### Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

- дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

#### Освоение техники игры.

- закрепление тактики свободного нападения.
- позиционное нападение и изменением позиций.

#### Знания о спортивной игре.

- терминология игры: техника приема и передачи.
- правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).
- правила техники безопасности при занятиях волейболом.

#### Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

- упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.
- игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи мяча, прием, удар).
- подвижные игры и игровые задания, приближенные к игре волейбол.
- правила самоконтроля.
- Овладение организаторскими способностями.
- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий по волейболу.
- помощь в судействе, комплектование команды.

### **Лыжная подготовка (18 часов)**



Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

- история лыжного спорта. Основные правила соревнований.
- одежда, обувь и лыжный инвентарь.
- правила техники безопасности.

Освоение техники лыжных ходов.

- одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- коньковый ход.
- торможение и поворот «плугом».
- прохождение дистанции 4,5 км.
- игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Знания.

- правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.
- значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
- техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
- оказание помощи при обморожениях и травмах.

## **Баскетбол (25 часов)**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

- история баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.
- правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

- остановка двумя шагами и прыжком.
- повороты без мяча и с мячом.
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

- ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники бросков мяча.

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80м.

- броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча.
- вырывание и выбывание мяча.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

- комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).
- комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

- нападение быстрым прорывом (3:2).
- взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восмерка).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по правилам мини-баскетбола.
- совершенствование психомоторных способностей.

#### Знания о спортивной игре.

- терминология игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска.
- тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).
- правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).
- правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

#### Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

- упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.
- игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).
- подвижные игры и игровые задания, приближенные к игре баскетбол.
- правила самоконтроля.

#### Овладение организаторскими способностями.

- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий по баскетболу.
- помощь в судействе, комплектование команды.

### **Раздел 3. «Самостоятельные занятия физическими упражнениями»**

#### Способы двигательной деятельности.

- основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

#### Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

- гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.
  - сила: упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища.
  - быстрота: упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).
- Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.
- выносливость: упражнения для развития выносливости.
  - ловкость: упражнения для развития двигательной и локомоторной ловкости.

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Кол- во часо в	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика (16 часов)				

1	ИТ. История легкой атлетики. Низкий старт от до 30м.	1		
2	Низкий старт от 30 до 40м. Тестирование 30м.	1		
3	Бег с ускорением от 70 до 80м.	1		06.09
4	Бег с ускорением от 70 до 80м. Развитие скорости.	1		10.09
5	Скоростной бег до 70м. Развитие скоростных способностей.	1		12.09
6	Бег с ускорением от 70 до 80м. Тестирование 60м.	1		
7	Бег в равномерном темпе (м: до 20мин, д: до 15 мин). Развитие выносливости.	1		17.09
8	Развитие выносливости. Бег на 1500м.	1		19.09
9	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег, отталкивание.	1		
10	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Полет, приземление.	1		
11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Тестирование.	1		
12	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1		
13	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1		
14	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Тестирование.	1		
15	Развитие выносливости. Кросс до 15мин.	1		
16	Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1		
<b>Гимнастика (14 часов)</b>				
17	ТБ. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевые упражнения.	1		
18	Строевые упражнения.	1		
19	Акробатические	1		

	упражнения. Кувырки. Мост.			
20	Акробатические упражнения. Кувырки, стойка на голове.	1		
21	Комбинации из акробатических упражнений.	1		
22	Комбинации из акробатических упражнений. Развитие гибкости.	1		
23	Комбинации из акробатических упражнений. Тестирование.	1		
24	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	1		
25	Развитие силовых способностей. Тестирование подтягивание.	1		
26	Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	1		
27	Развитие скоростной выносливости.	1		
28	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10м.	1		
29	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	1		
30	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1		
31	ТБ. История волейбола. Правила игры. Стойки игрока и различные виды перемещения.	1		
32	Стойки, перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
33	Передачи мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения.	1		
34	Передача мяча сверху (снизу) двумя руками во встречных колоннах.	1		
35	Отбивание мяча	1		

	кулаком.			
36	Передачи мяча. Отбивание мяча кулаком.	1		
37	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	1		
38	Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах, в тройке.	1		
39	Прием подачи. Нижняя прямая подача мяча.	1		
40	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
41	Прямой нападающий удар. Передачи мяча в парах, в тройке.	1		
42	Прямой нападающий удар через сетку.	1		
43	Развитие скоростно- силовых способностей в волейболе.	1		
44	Развитие координационных способностей в волейболе.	1		
45	Развитие выносливости. Круговая тренировка.	1		
46	Тактика игры. Тактика свободного нападения.	1		
47	Позиционное нападение игроков.	1		
48	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1		
<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>				
49	ТБ. История лыжного спорта. Передвижения на лыжах.	1		
50	Освоение техники лыжных ходов.	1		
51	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1		
52	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Игры на лыжах.	1		
53	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 1 км.	1		

54	Коньковый ход. Подъем в гору скользящим шагом.	1		
55	Коньковый ход. Игры на лыжах.	1		
56	Коньковый ход. Передвижение на лыжах.	1		
57	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
58	Торможение и поворот «плугом». Игры на лыжах.	1		
59	Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 1 км.	1		
60	Торможение и поворот «плугом».	1		
61	Поворот на месте махом. Игры на лыжах.	1		
62	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 1 км.	1		
63	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах.	1		
64	Передвижение на лыжах. Игры на лыжах.	1		
65	Развитие скорости. Эстафеты на лыжах.	1		
66	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на лыжах 2 км.	1		
67	ТБ, История баскетбола, правила игры. Стойки и передвижения в баскетболе.	1		
68	Стойки игрока и перемещения.	1		
69	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
70	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1		
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
72	Ведение мяча на месте и в движении.	1		
73	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1		

74	Ведение мяча. Развитие ловкости.	1		
75	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1		
76	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
77	Броски мяча на месте и в движении, в прыжке.	1		
78	Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча.	1		
79	Перехват мяча.	1		
80	Вырывание и выбывание мяча.	1		
81	Позиционное нападение.	1		
82	Нападение быстрым прорывом.	1		
83	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
84	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
85	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
86	Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол.	1		
87	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
88	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	1		
89	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
90	Игровые задания: 2:1, 3:1, 2:2.	1		
91	Развитие выносливости. Круговая тренировка.	1		
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>				
92	ТБ. Кроссовая подготовка.	1		

93	Развитие выносливости. Кроссовый бег до 12 мин.	1		
94	Кроссовый бег до 15 мин.	1		
95	Бег на 1500 м. Тестирование	1		
96	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт.	1		
97	Финальное усилие. Эстафеты. Тестирование 30м.	1		
98	Бег с ускорением от 70 до 80м.	1		
99	Скоростной бег. Тестирование бег 60м.	1		
101	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов.	1		
102	Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
103	Метание малого мяча. Повторение.	1		