

**Автономное профессиональное образовательное учреждение Ханты-Мансийского  
автономного округа-Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»**

**Рабочая учебная программа  
по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
8 класс  
(основное общее образование, базовый уровень)**

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
3.	Содержание учебного предмета.....	5
4.	Календарно-тематическое планирование.....	7
5.	Лист корректировки календарно-тематического планирования.....	18

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 года № 1089 Закона «Об образовании в РФ» и примерной программой по физической культуре для общеобразовательных учреждений 8 классов под редакцией В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-9 классов. – М.: Просвещение, 2014 год. Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации.

Рабочая программа разработана к УМК:

- учебник: В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-9 классов. – М.: Просвещение, 2014 год.

**Количество часов:** по программе за год — 105 часов, 3 часа в неделю при 35 неделях в год.

Учебный курс «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты **следующие цели:**

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких **учебных задач**, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен**

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **Естественные основы(В процессе уроков)**

- Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

- Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

- Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

- Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Социально-психологические основы (В процессе уроков)**

- Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

- Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

- Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

#### **Культурно-исторические основы (В процессе уроков)**

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

#### **Легкая атлетика(12ч)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **Баскетбол(13ч)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **Гимнастика(17ч)**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

#### **Волейбол(6ч)**

Терминология избранной игры. Правила и организации проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **Лыжная подготовка(14ч)**

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

#### **Баскетбол(16ч)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Волейбол(15ч)**

Терминология избранной игры. Правила и организации проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Легкая атлетика(12ч)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Тип урока	Виды контроля
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>					
1.	Инструктаж по ТБ, вводный урок	1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК при занятиях в спортзале и на улице.	Вводный	Индивидуальный
2.	Спринт. Бег по дистанции 30 м, 60 м	1	Спринт. Бег по дистанции 30 м, 60 м, Финиширование. Эстафетный бег.	Комбинированный	Индивидуальный
3.	Преодоление горизонтальных препятствий. Низкий старт	1	Низкий старт. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег.	Совершенствование ЗУН	Групповой
4.	Преодоление горизонтальных препятствий	1	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комплексный	Индивидуальный
5.	Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность	1	Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Комплексный	Индивидуальный
6.	Прыжок в длину на результат	1	Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность. Эстафеты.	Комплексный	Индивидуальный
7.	Преодоление препятствий	1	Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Подвижные игры.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
8.	Бег 2000 м, 60м, 1000м	1	Бег 2000 м. Бег 60 м, 1000м	Учетный	Мониторинг бега 60 м.
9.	Специальные беговые упражнения. Метание гранаты	1	Специальные беговые упражнения. Метание гранаты.	Комбинированный	Мониторинг метания гранаты
10.	Кроссовая подготовка. Бег 2000 м.	1	Кроссовая подготовка.	Учетный	Мониторинг бега на 2000 м.
11.	Метание гранаты на дальность.	1	Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность юноши - 700г; девушки 500г.	Учетный	Мониторинг прыжка в длину
12.	Преодоление горизонтальных препятствий	1	Преодоление горизонтальных препятствий. Подтягивание в висе.	Учетный	Мониторинг подтягивания
<b>Баскетбол (13ч)</b>					

13.	Инструктаж по ТБ по баскетболу.	1	Правила поведения и безопасности на уроках по баскетболу.	Вводный	Мониторинг прыжка через скакалку
14.	Бросок двумя руками от головы	1	Бросок двумя руками от головы в прыжке с различной дистанции. Тестирование.	Комбинированный	Входное (комплексное) тестирование
15.	Штрафной бросок	1	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Ведение б/б мяча различными способами. Штрафной бросок. Учебная игра.	Комплексный	Входное (комплексное) тестирование
16.	Ведения б/б мяча различными способами.	1	Бросок двумя руками в прыжке. Ведение б/б мяча различными способами. Правила игры и судейство в баскетболе. Прыжки через скакалку.	Учетный	Индивидуальный
17.	Броски после ведения на 2 шага	1	Совершенствование ведений , передача в движении. Броски после ведения на два шага. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
18.	Позиционное нападение	1	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2, 3 на 3. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
19.	Штрафной бросок, подбор, добивание	1	Штрафной бросок, подбор, добивание. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Групповой
20.	Учебная игра, броски после ведение с остановкой прыжком и на 2 шага.	1	Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
21.	Личная защита, учебная игра.	1	Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2, 3 на 3. Учебная игра.	Комплексный	Фронтальный
22.	Броски после ведения с остановкой прыжком	1	Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2, 3 на 3. Учебная игра.	Комплексный	Индивидуальный

23.	Быстрый прорыв, учебная игра.	1	Быстрый прорыв. Игра в позиционной атаке. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
24.	Игра в защите «зоной» и лично	1	Игра в защите «Зоной» и лично. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
25.	Учебно-тренировочная игра	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра.	Комплексный	Групповой
<b>Акробатика с элементами гимнастики (17ч)</b>					
26.	Вводный урок, итоговое занятие по разделу.	1	Учебно-тренировочная игра и итоговое занятие по разделу. ТБ	Комплексный	Индивидуальный
27.	Техника безопасности. Подтягивание в висе	1	Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ.	Комплексный	Индивидуальный
28.	Стойка на руках и голове. Равновесие на одной ноге	1	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат(девочки).ОРУ в движении.	Изучение нового материала	Индивидуальный
29.	Стойка на руках и голове. Равновесие на одной ноге	1	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с 3 шагов разбег (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении.	Комплексный	Групповой
30.	Длинный кувырок, с 3х шагов разбега	1	Из упора присев стойка на руках и голове (Мальчик). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении.	Комплексный	Групповой
31.	Длинный кувырок, с 3х шагов разбега	1	Из упора присев стойка на руках и голове (Мальчик). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед,	Комплексный	Групповой

			кувырок вперед. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении.		
32.	Упражнение на равновесие на одной гимнастической скамье	1	Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке и напольном бревне. Подвижные игры.	Комплексный	Индивидуальный
33.	Упражнение на низкой перекладине	1	Упражнения на низкой перекладине. ОРУ на месте.	Комплексный	Индивидуальный
34.	Подтягивание в висе, подъем переворотом	1	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д)	Комплексный	Групповой
35.	Опорный прыжок через «козла»	1	Ору на месте. Опорный прыжок через «козла» согнув ноги. Подвижные игры	Комплексный	Групповой
36.	Упражнение на равновесие	1	Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке и напольном бревне. Подвижные игры.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
37.	Лазание по канату	1	Ору с предметами. Эстафета. Лазание по канату в два приема.	Комплексный	Групповой
38.	Опорный прыжок через «козла»	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте .Опорный прыжок через «козла» ноги врозь. Подвижные игры.	Комплексный	Индивидуальный
39.	Подъем переворотом силой (м), махом (д)	1	Комплексный. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом(д).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастических брусьях.	Комплексный	Индивидуальный
40.	Лазание по канату	1	Итоговое занятие на гимнастических брусьях, лазание в два приема, упражнения для мышц верхних конечностей.	Комплексный	Индивидуальный
41.	Лазание по канату, ОРУ с предметами	1	Ору с предметами. Эстафета. Лазание по канату в два приема.	Комплексный	Индивидуальный
42.	Итоговое занятие по разделу. Лазание по канату	1	Итоговое занятие по разделу. Лазание по канату в два приема.	Учетный	Индивидуальный
<b>Волейбол (6ч)</b>					
43.	Прямая подача,	1	ТБ. Прямая подача. Индивидуальная работа с	Комплексный	Индивидуальный

	индивидуальная работы с мячом		мячом. Учебная игра.		
44.	Учебно-тренировочная игра. Эстафета	1	Учебно-тренировочная игра. Эстафета.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
45.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1	Передача сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямая подача. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Групповой
46.	Учебная игра, итоговое занятие по разделу. Передачи в/б мяча со сменой мест.	1	Приемы передачи в/б мяча со сменой мест. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Итоговое занятие по разделу.	Совершенствование ЗУН	Текущее тестирование
47.	Учебная игра, тестирование, итоговое занятие по разделу.	1	Итоговое занятие по разделу.	Совершенствование ЗУН	Групповой
48.	Учебная игра, тестирование.	1	Тестирование. Учебная игра.	Учетный	Индивидуальный
<b>Лыжная подготовка (14ч)</b>					
49.	Вводный, история лыжного спорта, прохождение дистанции на 3км.	1	Подбор лыжного инвентаря. История развития лыжного спорта. Прохождение дистанции 3 км.	Изучение нового материала	Индивидуальный
50.	Прохождение дистанции 3 км.	1	Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км.	Совершенствование ЗУН	Групповой
51.	Прохождение дистанции 3 км. Подъем полу елочкой, торможение плугом.	1	Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем полу елочкой, торможение плугом Прохождение дистанции 3 км.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
52.	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», виды классического хода.	1	Подъем «полу елочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. Виды классического хода.	Изучение нового материала	Индивидуальный
53.	Виды классического хода	1	Виды классического хода. Прохождения	Совершенствование	Групповой

			дистанции 5 км.	ЗУН	
54.	Виды классического хода, торможение плугом	1	Виды классического хода. Прохождения дистанции 5 км.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
55.	Торможение плугом, виды классического хода.	1	Подъем «полу елочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Изучение нового материала	Индивидуальный
56.	Переход с хода на ход	1	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 4-5 км.	Совершенствование ЗУН	Групповой
57.	Переход с хода на ход	1	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 4-5 км.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
58.	Спуск в гору	1	Спуск с горы. Подъем в гору. Прохождение дистанции 4км.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
59.	Коньковый ход	1	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.	Совершенствование ЗУН	Фронтальный
60.	Коньковый ход	1	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
61.	Подъем в гору	1	Спуск с горы. Подъем в гору. Прохождение дистанции 4 км.	Совершенствование ЗУН	Групповой
62.	Попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
<b>Баскетбол (16ч)</b>					
63.	Ведение мяча, броски б/б мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния	1	Инструктаж поТБ, Ведение мяча сизменением направления и скорости. Броски б/б мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
64.	Учебная игра	1	Стойка и передвижение игрока. Броски по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Фронтальный
65.	Штрафной бросок, подбор, добивание	1	Штрафной бросок, подбор, добивание. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный

66.	Быстрый прорыв	1	Быстрый прорыв. Игра в позиционной атаке. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
67.	Передачи в движении	1	Ведение мяча на месте. Ловля мяча. Передачи в движение. Игра в мини- баскетбол 3 на 3 и 4 на 4.	Комплексный	Индивидуальный
68.	Передачи в движении	1	Ведение мяча на месте. Ловля мяча. Передачи в движение.	Комплексный	Групповой
69.	Бросок двумя руками от головы	1	Ведение мяча с изменением направлением и высоты отскока. Бросок двумя руками от головы 2 руками после ловли. Игра в мини-баскетбол.	Комплексный	Индивидуальный
70.	Бросок двумя руками от головы	1	Ведение мяча с изменением направлением и высоты отскока. Бросок двумя руками от головы 2 руками после ловли. Игра в мини-баскетбол.	Комплексный	Индивидуальный
71.	Игра в мини-баскетбол	1	Стойка и передвижение игра. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча 2 руками от груди на месте в круге. Бросок 2 руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплексный	Фронтальный
72.	Игра в позиционной атаке	1	Быстрый прорыв. Игра в позиционной атаке. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование ЗУН	Групповой
73.	Игра в мини-баскетбол	1	Стойка и передвижение игра. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча 2 руками от груди на месте в круге. Бросок 2 руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплексный	Групповой
74.	Броски по кольцу по ведению	1	Броски по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Учебная игра в мини-баскетбол.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
75.	Штрафной бросок, подбор, добивание	1	Штрафной бросок, подбор, добивание. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
76.	Позиционное нападение 5:0	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок 2 руками снизу в	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный

			движение. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.		
77.	Учебная игра	1	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Совершенствование ЗУН	Фронтальный
78.	Учебная игра	1	Игра в стрит-бол. Развитие координационных способностей. Итоговое занятие по разделу.	Учетный	Фронтальный
<b>Волейбол (15ч)</b>					
79.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху. Изучение нового материала	1	Перемещение игрока.. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах . Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ТБ на уроках.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
80.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
81.	Прямая подача	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Групповой
82.	Верхняя прямая подача	1	Перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
83.	Нападающий удар при встречных передачах	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
84.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Фронтальный
85.	Нападающий удар при	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча	Совершенствование	Индивидуальный

	встречных передачах		сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону.	ЗУН	
86.	Учебная игра	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
87.	Прием мяча снизу в группе	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону.	Совершенствование ЗУН	Групповой
88.	Прием мяча снизу в группе	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
89.	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)	1	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
90.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар	Совершенствование ЗУН	Фронтальный

			после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		
91.	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
92.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)	1	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
93.	Игра в волейбол	1	Использование всех изученных приемов. подача: верхняя, нижняя. Передача, прием мяча: верхняя, нижняя. Нападающий удар.	Учетный	Индивидуальный
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>					
94.	Бег на 1000 м.	1	Низкий старт до 30 метров. Бег на 1000 метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
95.	Бег на результат 60 м.	1	Бег на результат на 60 метров. Специальные упражнения. Эстафетный бег.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
96.	Преодоление вертикальных препятствий	1	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	Учетный	Мониторинг бега
97.	Бег в равномерном темпе 15 минут	1	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	Учетный	Мониторинг бега

98.	Бег на результат 3000 м (юноши)	1	Бег на результат 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки).	Учетный	Мониторинг бега
99.	Бег на результат 2000 м (девочки)	1	Бег на результат 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки).	Учетный	Мониторинг бега
100.	Бег в равномерном темпе 15 минут	1	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину.	Учетный	Мониторинг прыжка
101.	Бег в равномерном темпе 15 минут	1	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Подтягивание в висе.	Учетный	Мониторинг подтягивания ввесе
102.	Бег в равномерном темпе 15 минут	1	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	Учетный	Итоговое (комплексное) тестирование
103.	Бег в равномерном темпе 15 минут	1	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
104.	Преодоление вертикальных препятствий	1	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный
105.	Подведение итогов учебного года	1	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальный

