

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.А. СКУГАРЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНО

МО учителей предметов

гуманитарного цикла

Руководитель МО

 Э.Ш. Акимова

Протокол № 1 от 25.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 188 от «31» 08 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 О.А. Панкратова

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 8 класса.**

Составитель  
Саламатин О.А.  
учитель физической культуры  
специалист

Симферополь

2021г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по школьному курсу «Физическая культура» основного общего образования в 8 классе составлена в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования, авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (Москва, Просвещение, 2012), Региональной экспериментальной комплексной программой по физическому воспитанию (1-11 кл.), утверждённой Ученым Советом КРИППО (протокол № 5 от 04.09.2014 г.) и в соответствии с Программой воспитания МБОУ СОШ №40 им. В.А. Скугаря на 2021-2025 г.

### **Цели обучения:**

- содействие всестороннему развитию личности школьника, способной использовать физическую культуру для укрепления и сохранения собственного здоровья, а также использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни и активного отдыха.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия;
- содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к не благоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

## **Планируемые результаты обучения.**

### ***Личностные результаты:***

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- 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;

- 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;

- 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.

### ***Метапредметные результаты:***

- 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;

- 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;

- 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;

- 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.

#### ***Предметные результаты:***

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- умение излагать факты истории физической культуры, знания о физической культуре и здоровье как факторов полноценного всестороннего развития личности;

- умение организовывать и проводить занятия по физической культуре с разной целевой направленностью;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю ЧСС, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися;

- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

#### **Предметные образовательные результаты.**

##### ***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;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими

упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;

- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и становления современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- 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 с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

#### **Содержание тем учебного предмета:**

##### **1. В процессе урока:**

###### **• Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

###### **• Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой**

Составление плана занятий спортивной подготовкой. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.

###### **• Виды двигательной деятельности**

Физкультурно – оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.

##### **2. Спортивные игры (волейбол) (18 часов – 8-А, Б; 12 часов – 8-В)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по игровым видам спорта. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты. *Техника:* перемещение лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорения, прием и передача мяча (повторение ранее пройденного материала, отбивание мяча кулаком через сетку, прием мяча в парах расстоянии 6,9 и более м, без сетки, прием после подачи, на месте после перемещения); подачи (нижняя прямая подача

из-за лицевой линии, верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м), нападающий удар по неподвижному мячу (имитация н/у, подготовительные и подводящие упражнения).

*Тактические действия:* игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Поддай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки» и т.д.).

### **3. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов– 8-А, Б; 12 часов – 8-В)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно; Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. *Мальчики:* кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках с помощью. Акробатические комбинации (из основной стойки кувырок вперед стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев). *Девочки:* кувырок вперед и назад; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Акробатические комбинации (из положения, стоя «мост», поворот в упор, стоя на правом (левом) колене, упор присев, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. *Мальчики:* упражнение на средней и высокой перекладине; подъем переворотом в упор толчком двумя; из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подтягивание в висе; упражнения на параллельных брусьях: подъем махом назад и сед ноги врозь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями *Девочки:* упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; на разновысоких брусьях: из вися на нижней жерди (н.ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.); из упора н.ж. опускание вперед в вис присев; из вися присев на н.ж. махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в.ж.; вис лежа на н.ж., сед боком на н.ж., соскок. Комбинация на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька, ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колени в стойку боком к бревну. Лазание по шесту и канату в 2-3 приема.

Комплекс упражнений с набивными мячами (3кг мальчики, 2кг девочки); упражнения на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики.

Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

### **4. Легкая атлетика (21 час– 8-А, Б; 14 часов – 8-В)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетики. Техника безопасности при проведении

соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками. Бег 30 м, бег 60 м, бег 100-300 м; повторный бег 2x200 м; подвижные и спортивные игры с элементами бега. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной». Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками; резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.

### **5. Кроссовая подготовка (18 часов– 8-А, Б; 12 часов – 8-В)**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12 мин; равномерный медленный бег до 12 мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально); бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития выносливости.

### **6. Баскетбол, подвижные игры (27 часов– 8-А, Б; 18 часов – 8-В)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по игровым видам спорта. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты. Техника передвижений, остановок, стоек (повороты без мяча и с мячом, передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу и т.д.); ведение с изменением скорости и направления, с сопротивлением и без сопротивления защитника; ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, с отскоком от пола, при встречном движении; броски 1-ой – 2-мя руками с места и в движении после ведения и после ловли; штрафной бросок 1-ой рукой. Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват); тактические приемы игры; игра по упрощенным правилам баскетбола.

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Вид программного материала	Модуль Программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов	
			8-А, Б	8-В
1.	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока	
			8-А, Б	8-В
2.	Спортивные игры (волейбол)	Год науки и технологий; День Республики Крым	18	12



3.	Гимнастика с элементами акробатики	День Конституции Российской Федерации Всероссийская акция "Мы - граждане России!"	18	12
4.	Легкая атлетика	Международный день мира Всемирный день здоровья	21	14
5.	Кроссовая подготовка	День учителя День Победы	18	12
6.	Баскетбол, подвижные игры	День воссоединения Крыма с Россией	27	18
	Итого		102	68

Календарно-тематическое планирование составлено с учётом государственных праздников

#### **УМК**

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (Москва, Просвещение, 2012)
- Региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11 кл.), утверждённая Ученым Советом КРИППО (протокол № 5 от 04.09.2014 г.)
- Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеев. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.- 152с.: ил. – ISBN 978-5-09-032836-4.

#### **КИМ**

- Региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11 кл.), утверждённая Ученым Советом КРИППО (протокол № 5 от 04.09.2014 г.)

**Календарно-тематическое планирование**  
**физическая культура 8-А, Б классы**  
(Зчаса в неделю, всего 102 часов)

№ уро ка	№ уро ка в теме	Тема урока	Дата по плану 8-А	Дата по факту	Дата по плану 8-Б	Дата по факту
		<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>				
1	1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	01.09.		02.09.	
2	2	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	03.09.		06.09.	
3	3	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	06.09.		07.09.	
4	4	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	08.09.		09.09.	
5	5	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	10.09.		13.09.	
6	6	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	13.09.		14.09.	
7	7	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	15.09.		16.09.	
8	8	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	17.09.		20.09.	
9	9	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча	20.09.		21.09.	

		(150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения			
10	10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	22.09.		23.09.
11	11	Бег (1000 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	24.09.		27.09.
12	12	Бег (1000 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	27.09.		28.09.
		<b>Кроссовая подготовка – 9 часов</b>			
13	1	Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	29.09.		30.09.
14	2	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	01.10.		04.10.
15	3	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	04.10.		05.10.
16	4	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	06.10.		07.10.
17	5	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	08.10.		11.10.
18	6	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	11.10.		12.10.
19	7	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	13.10.		14.10.
20	8	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	15.10.		18.10.
21	9	Бег (1 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	18.10.		19.10.
		<b>Гимнастика - 18 часов</b>			
22	1	Инструктаж по ТБ. Выполнение команды «Прямо!».	20.10.		21.10.

		Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком. Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности				
23	2	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком. махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	22.10.		25.10.	
24	3	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком. махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	25.10.		26.10.	
25	4	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	27.10.		28.10.	
26	5	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	29.10.		08.11.	
27	6	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	08.11.		09.11.	
28	7	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	10.11.		11.11.	
29	8	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	12.11.		15.11.	

30	9	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	15.11.		16.11.	
31	10	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	17.11.		18.11.	
32	11	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	19.11		22.11.	
33	12	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	22.11.		23.11.	
34	13	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	24.11.		25.11.	
35	14	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	26.11.		29.11.	
36	15	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	29.11.		30.11.	
37	16	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	01.12.		02.12.	
38	17	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	03.12.		06.12.	
39	18	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	06.12.		07.12	
<b>Волейбол - 18 часов</b>						
40	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой в парах. Т.Б.	08.12.		09.12.	
41	2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах. Приём мяча.	10.12.		13.12.	
42	3	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах. Приём мяча.	13.12.		14.12.	
43	4	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча	15.12.		16.12.	

		сверху и снизу в парах. Приём мяча.				
44	5	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Приём мяча.	17.12.		20.12.	
45	6	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Приём мяча.	20.12.		21.12.	
46	7	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Приём мяча.	22.12.		23.12.	
47	8	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Приём мяча.	24.12.		27.12.	
48	9	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Приём мяча. Набивание мяча. Игровые задания.	27.12.		28.12.	
49	10	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Приём мяча. Набивание мяча. Игровые задания.	29.12.		30.12.	
50	11	Передача мяча в парах.	10.01.		10.01.	
51	12	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Приём мяча. Набивание мяча. Игровые задания. Подача мяча.	12.01.		11.01.	
52	13	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Приём мяча. Набивание мяча. Игровые задания. Подача мяча.	14.01.		13.01.	
53	14	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Приём мяча. Набивание мяча. Игровые задания. Подача мяча.	17.01.		17.01.	
54	15	Набивание мяча.	19.01.		18.01.	
55	16	Подача мяча, приём подачи. Тактика игры. Игра.	21.01.		20.01.	
56	17	Подача мяча, приём подачи. Тактика игры. Игра.	24.01.		24.01.	
57	18	Подача мяча.	26.01.		25.01.	
		<b>Баскетбол - 27 часов</b>				
58	1	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	28.01.		27.01.	
59	2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	31.01.		31.01.	
60	3	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг.	02.02.		01.02.	
61	4	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг.	04.02.		03.02.	
62	5	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг.	07.02.		07.02.	
63	6	Сочетание приемов передвижений и остановок	09.02.		08.02.	

		игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Бросок мяча.				
64	7	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Бросок мяча.	11.02.		10.02.	
65	8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Бросок мяча.	14.02.		14.02.	
66	9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Бросок мяча. Игра.	16.02.		15.02.	
67	10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Бросок мяча. Игра.	18.02.		21.02.	
68	11	Ведение мяча, двойной шаг.	21.02.		22.02.	
69	12	Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	25.02.		24.02.	
70	13	Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	28.02.		28.02.	
71	14	Игровые комбинации. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	02.03.		01.03.	
72	15	Игровые комбинации. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	04.03.		03.03.	
73	16	Игровые комбинации. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	07.03.		10.03.	
74	17	Игровые комбинации. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	09.03.		14.03.	
75	18	Игровые комбинации. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	11.03.		15.03.	
76	19	Игровые комбинации. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	14.03.		17.03.	
77	20	Игровые комбинации. Ведение мяча. Передачи	16.03.		28.03.	

		мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.				
78	21	Игровые комбинации. Ведение мяча . Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	28.03.		29.03.	
79	22	Штрафной бросок.	30.03.		31.03.	
80	23	Игровые комбинации. Ведение мяча . Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	01.04.		04.04.	
81	24	Игровые комбинации. Ведение мяча . Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	04.04.		05.04.	
82	25	Игровые комбинации. Ведение мяча . Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	06.04.		07.04.	
83	26	Игра.	08.04.		11.04.	
84	27	Игра.	11.04.		12.04.	
		<b>Кроссовая подготовка - 9 часов</b>				
85	1	Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	13.04.		14.04.	
86	2	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	15.04.		18.04.	
87	3	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	18.04.		19.04.	
88	4	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	20.04.		21.04.	
89	5	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	22.04.		25.04.	
90	6	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	25.04.		26.04.	



91	7	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	27.04.		28.04.	
92	8	Бег (1км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	29.04.		05.05.	
93	9	Бег (1км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	04.05.		10.05.	
<b>Легкая атлетика - 9 часов</b>						
94	1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	06.05.		12.05.	
95	2	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	11.05.		16.05.	
96	3	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	13.05.		17.05.	
97	4	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	16.05.		19.05.	
98	5	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	18.05.		23.05.	
99	6	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	20.05.		24.05.	
100	7	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	23.05.		ГП	
101	8	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	25.05.		ГП	
102	9	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	ГП		ГП	

**Календарно-тематическое планирование  
физическая культура 8-В класс  
(2 часа в неделю, всего 68 часов)**

№ урока	№ урока в теме	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
		<b>Легкая атлетика – 8 часов</b>		
1	1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	01.09.	
2	2	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	03.09.	
3	3	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	08.09.	
4	4	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	10.09.	
5	5	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	15.09.	
6	6	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	17.09.	
7	7	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	22.09.	
8	8	Бег (1000 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	24.09.	
		<b>Кроссовая подготовка – 6 часов</b>		
9	1	Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	29.09.	

10	2	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	01.10.	
11	3	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	06.10.	
12	4	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	08.10.	
13	5	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	13.10.	
14	6	Бег (1 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	15.10.	
<b>Гимнастика - 12 часов</b>				
15	1	Инструктаж по ТБ. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком. Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	20.10.	
16	2	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком. махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	22.10.	
17	3	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком. махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	27.10.	
18	4	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	29.10.	
19	5	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	10.11.	
20	6	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	12.11.	

21	7	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	17.11.	
22	8	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	19.11.	
23	9	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	24.11.	
24	10	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	26.11.	
25	11	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	01.12.	
26	12	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	03.12.	
<b>Волейбол - 12 часов</b>				
27	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой в парах. Т.Б.	08.12.	
28	2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах. Приём мяча.	10.12.	
29	3	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах. Приём мяча.	15.12.	
30	4	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Приём мяча.	17.12.	
31	5	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Приём мяча.	22.12.	
32	6	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Приём мяча. Набивание мяча. Игровые задания.	24.12.	
33	7	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Приём мяча. Набивание мяча. Игровые задания.	29.12.	
34	8	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Приём мяча. Набивание мяча. Игровые задания. Поддача мяча.	12.01.	
35	9	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Приём мяча. Набивание мяча. Игровые задания. Поддача мяча.	14.01.	
36	10	Поддача мяча, приём поддачи. Тактика игры. Игра.	19.01.	
37	11	Поддача мяча, приём поддачи. Тактика игры. Игра.	21.01.	
38	12	Поддача мяча.	26.01.	

<b>Баскетбол - 18 часов</b>				
39	1	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	28.01.	
40	2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	02.02.	
41	3	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг.	04.02.	
42	4	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг.	09.02.	
43	5	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Бросок мяча.	11.02.	
44	6	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Бросок мяча.	16.02.	
45	7	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Бросок мяча. Игра.	18.02.	
46	8	Ведение мяча, двойной шаг.	25.02.	
47	9	Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	02.03.	
48	10	Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	04.03.	
49	11	Игровые комбинации. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	09.03.	
50	12	Игровые комбинации. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	11.03.	
51	13	Игровые комбинации. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	16.03.	
52	14	Игровые комбинации. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	30.03.	
53	15	Игровые комбинации. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	01.04.	
54	16	Штрафной бросок.	06.04.	
55	17	Игровые комбинации. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двойной	08.04.	

		шаг. Штрафной бросок. Тактика игры. Игра.		
56	18	Игра.	13.04.	
		<b>Кроссовая подготовка - 6 часов</b>		
57	1	Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.	15.04.	
58	2	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	20.04.	
59	3	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	22.04.	
60	4	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	27.04.	
61	5	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	29.04.	
62	6	Бег (1км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	04.05.	
		<b>Легкая атлетика - 6 часов</b>		
63	1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	06.05.	
64	2	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	11.05.	
65	3	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	13.05.	
66	4	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	18.05.	
67	5	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	20.05.	
68	6	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	25.05.	