

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 16 города Евпатории Республики Крым»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
от 20.08.2018 г.
протокол № 1
Руководитель ШМО
Ю.В.Мусатюк

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
Ж.М.Кондрацкая
23.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
О.А. Донцова
Приказ № 456/01-16
от 31.08.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

**для 8-А класса
на 2018 – 2019 учебный год**

Составитель программы:
Болдырева Лина Михайловна
(учитель физкультуры первой категории)

г. Евпатория 2018

Образовательный стандарт: Федеральный государственный образовательный стандарт ООО, утвержденный приказом Минобразования РФ от 17.12.2010г. № 1897(с изменениями от 31.12.2015г. №1577)

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе авторской программы: Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5-9классы). (А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2012г.),

Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл. (Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).

Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура.5-9кл. (М.: Просвещение,2014г.);

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Ученик 8 класса 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
-
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик 8 класса получит возможность научиться: 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках ;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Метапредметные результаты.

Учащиеся научится:

В области познавательной культуры:

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его связь со здоровьем, физическим развитием и профилактикой вредных привычек

В области нравственной культуры:

- относиться бережно к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявить доброжелательность, уважительное отношение к окружающим

В области трудовой культуры:

- использовать занятия физической культурой для профилактики психического и умственного утомления

В области эстетической культуры:

- формировать красоту телосложения и осанки человека с помощью физических упражнений

В области коммуникативной культуры:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной форме в процессе совместной деятельности

В области физической культуры:

- использовать физические упражнения из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты.

Учащиеся научится:

В области познавательной культуры:

- характеризовать Олимпийские игры как явление культуры, их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- раскрывать понятие здорового образа жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику в условиях игровой деятельности и управлять своими эмоциями

В области трудовой культуры:

- преодолевать трудности.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Личностные результаты.

Учащиеся научится:

В области познавательной культуры:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития

В области нравственной культуры:

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

В области эстетической культуры:

- поддержать хорошее телосложение и осанку посредством занятий физической культурой

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Содержание учебного курса:

Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (31ч.) (15 ч.-1 чет .+ 16 ч. -4 чет.)

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
|--|--|
| Основы знаний (на каждом уроке) | |
| История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики. | Учащийся: владеет: историей развития легкой атлетики; знаниями о ведущих спортсменах России; выполняет: правила ТБ |
| Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке) | |
| Специальные упражнения для бега, прыжков и метания | выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метания. ТБ. |
| Бег (5ч.+5ч.) | |
| Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных способностей. | выполняет: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; играет: подвижные игры, эстафеты. ТБ. |
| Прыжки (5ч.+5ч.) | |
| Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки. | выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; ТБ |
| Метание (5ч.+6ч.) | |
| Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с метанием. | выполняет: метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; играет: подвижные игры, ТБ. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Комплексы ОРУ | выполняет: комплексы ОРУ |

Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (18ч.) (9ч-1 чет.+9ч.-4 чет.)

| | |
|--|--|
| Спортивно - оздоровительная деятельность: -Специальная физическая подготовка: специальные упражнения для бега, прыжков, метания; - Общефизическая подготовка: чередование ходьбы и бега 8-10мин.; | выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков, метания; чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег до 12мин; преодоление препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного |
|--|--|

| | |
|---|--|
| равномерный медленный бег до 12мин; преодоление препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1-2кг из разных положений; подвижные игры («Снайперы» «Мяч в воздухе»), спортивные игры: волейбол, баскетбол -Бег1000м на результат; бег 2000м; | мяча 1-2кг из разных положений; подвижные игры («Снайперы» «Мяч в воздухе»), спортивные игры: волейбол, баскетбол -Бег1000м на результат; бег 2000м |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Комплексы ОРУ | выполняет: комплексы ОРУ |

Раздел: ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (22ч.)

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
|---|---|
| Основы знаний (на каждом уроке) | |
| Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка | Учащийся владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой. |
| Общефизическая подготовка (на каждом уроке) | |
| Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | выполняет: перестроение и строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. |
| Специальная физическая подготовка: | |
| Акробатические упражнения (6ч.) | |
| Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, эстафеты. | выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку; |

| | |
|--|---|
| | играет: в подвижные игры |
| Висы и упоры(3ч.) <i>Мальчики:</i> подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. <i>Девочки:</i> подтягивание в висе лежа. | выполняет: подтягивание в висе(м.) - на высокой перекладине; в висе лежа -(д.) |
| Лазание (5ч.) Лазание по канату в 2 приема | выполняет: лазание по канату и перелезание через препятствия, ТБ |
| Опорный прыжок (4ч.) <i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см). <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков. | выполняет: технику опорного прыжка |
| Упражнения в равновесии(4ч.) Ходьба приставными шагами по бревну; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°. | выполняет: упражнения в равновесии. ТБ. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Комплексы ОРУ, | выполняет: комплексы ОРУ, |

Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч.)

БАСКЕТБОЛ (16ч.)

| Содержание учебного материала. | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся. |
|---|--|
| Основы знаний (на каждом уроке) | |
| История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила ТБ. | Учащийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом выполняет: основные элементы техники и правила игры; |
| Специальная физическая подготовка(на каждом уроке) | |
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры | выполняет: ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 3х10м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками; |

Технико-тактическая подготовка (16ч.)

| | |
|---|--|
| Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и эстафеты с элементами баскетбола | выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры; играет: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Комплексы ОРУ | выполняет: комплексы ОРУ |

ВОЛЕЙБОЛ (15ч.)

| Содержание учебного материала. | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся. |
|---|---|
| Основы знаний (на каждом уроке) | |
| ТБ. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств. | Учащийся: владеет: понятиями о технике игры, гигиене тела, одежды, спортивной формы, физиологическими основами воспитания физических качеств. выполняет: технику безопасности. |
| Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке) | |
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры | выполняет: ТБ; ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 4х9м; броски набивного мяча 1кг; многоскоки играет: подвижные игры и эстафеты |
| Технико-тактическая подготовка (15ч.) | |
| Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча брошенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой | выполняет: технические и тактические действия, ТБ; играет: по упрощенным правилам мини-волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Перестрелка», |

| | |
|---|---------------------------------|
| нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером). <i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола | «Снайперы» и т.д.) |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Комплексы ОРУ | Выполняет: комплексы ОРУ |

Тематическое планирование

| № раздела и темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Контроль (тесты, учебные нормативы) |
|------------------|---|----------------|-------------------------------------|
| 1. | Легкая атлетика | 31 | 7 |
| 2. | Кроссовая подготовка | 18 | 2 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 22 | 9 |
| 4. | Спортивные игры: баскетбол волейбол | 31 16 15 | 6 6 |
| | Итого | 102 | |

Календарно-тематическое планирование (8-А класс)

| № п/п | | Дата | | Тема урока |
|-------|------|-------|------|---|
| план | Факт | план | Факт | Раздел: Легкая атлетика (15ч.) |
| 1 | | 03.09 | | Инструктаж по ТБ Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. |
| 2 | | 06.09 | | ТБ .Высокий старт, бег по дистанции |

| | | | | |
|--|--|-------|--|--|
| 3 | | 07.09 | | ТБ Высокий старт. Финиширование |
| 4 | | 10.09 | | ТБ. Высокий старт. Финиширование |
| 5 | | 13.09 | | ТБ. Бег на результат Правила соревнований в спринтерском беге |
| 6 | | 14.09 | | ТБ. Прыжок в длину. Подбор разбег Терминология прыжков в длину |
| 7 | | 17.09 | | ТБ. Прыжки в длину. Приземление. |
| 8 | | 20.09 | | ТБ. Прыжки в длину Правила соревнований. |
| 9 | | 21.09 | | ТБ. Прыжки в длину Правила соревнований. |
| 10 | | 24.09 | | ТБ. Прыжок на результат |
| 11 | | 27.09 | | ТБ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель |
| 12 | | 28.09 | | ТБ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние |
| 13 | | 01.10 | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега |
| 14 | | 04.10 | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 15 | | 05.10 | | ТБ. Метание на результат |
| Раздел: Кроссовая подготовка (9 ч.) | | | | |
| 16 | | 08.10 | | ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега |
| 17 | | 11.10 | | ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Развитие выносливости |
| 18 | | 12.10 | | ТБ. Равномерный бег до 12 мин. Развитие выносливости |
| 19 | | 15.10 | | ТБ. Равномерный бег до 14 мин. Развитие выносливости |
| 20 | | 18.10 | | ТБ. Равномерный бег до 15 мин. Развитие выносливости |
| 21 | | 19.10 | | ТБ. Равномерный бег до 16мин. Развитие выносливости |
| 22 | | 22.10 | | ТБ .Равномерный бег до 17мин. Развитие выносливости |
| 23 | | 25.10 | | ТБ. ..Равномерный бег до 1000м. Развитие выносливости |
| 24 | | 26.10 | | ТБ. Равномерный бег до 2000м. Развитие выносливости |
| Раздел: Гимнастика с основами акробатики (22ч.) | | | | |
| 25 | | 08.11 | | Инструктаж ТБ. Кувырок вперед, назад. Развитие координационных способностей |
| 26 | | 09.11 | | ТБ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках |
| 27 | | 12.11 | | ТБ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. |
| 28 | | 15.11 | | ТБ. Два кувырка вперед слитно. «Мост из положения лежа |
| 29 | | 16.11 | | ТБ. Выполнение комбинации из разученных элементов |
| 30 | | 19.11 | | ТБ. Выполнение комбинации из разученных элементов. Учетный |
| 31 | | 22.11 | | ТБ. Вис присев(д.), вис лежа Значение гимнастический |

| | | | | |
|--|--|-------|--|--|
| | | | | упражнений |
| 32 | | 23.11 | | ТБ Вис присев(д.), вис лежа . |
| 33 | | 26.11 | | ТБ. Выполнение подтягивания в висе. |
| 34 | | 29.11 | | ТБ. Лазание по канату в три приема. |
| 35 | | 30.11 | | ТБ. Лазание по канату в два приема. |
| 36 | | 03.12 | | ТБ. Лазание по канату .в два приема. |
| 37 | | 06.12 | | ТБ. Лазание по канату в три приема. |
| 38 | | 07.12 | | ТБ. Лазание по канату .в три приема |
| 39 | | 10.12 | | ТБ. Опорный прыжок ноги врозь. |
| 40 | | 13.12 | | ТБ. Опорный прыжок ноги врозь. |
| 41 | | 14.12 | | ТБ. Опорный прыжок ноги врозь.. |
| 42 | | 17.12 | | ТБ. Опорный прыжок ноги врозь. |
| 43 | | 20.12 | | ТБ. Прыжок ноги врозь. Учетный |
| 44 | | 21.12 | | ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке |
| 45 | | 24.12 | | ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке |
| 46 | | 27.12 | | ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке. |
| Раздел: Спортивные игры (31 ч.) | | | | |
| Баскетбол (16ч.) | | | | |
| 47 | | 12.01 | | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Правила игры в баскетбол |
| 48 | | 15.01 | | ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке на месте. |
| 49 | | 17.01 | | ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча в средней стойке на месте. |
| 50 | | 19.01 | | ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча в высокой стойке на месте. |
| 51 | | 22.01 | | ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с разной высотой отскока. |
| 52 | | 24.01 | | ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с разной высотой отскока. |
| 53 | | 26.01 | | ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с разной высотой отскока. |
| 54 | | 29.01 | | ТБ. Стойки и передвижения игрока Бросок мяча одной рукой от плеча |
| 55 | | 31.01 | | ТБ. Стойки и передвижения игрока Бросок мяча одной рукой от плеча |
| 56 | | 02.02 | | ТБ. Стойки и передвижения игрока Бросок мяча одной рукой от плеча. |
| 57 | | 05.02 | | ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением. защитника |
| 58 | | 07.02 | | ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника |
| 59 | | 09.02 | | ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением .защитника |
| 60 | | 12.02 | | ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением. защитника .Перехват мяча |

| | | | | |
|---|--|-------|--|---|
| 61 | | 14.02 | | ТБ. Передача мяча в тройках со сменой места |
| 62 | | 16.02 | | ТБ. Нападение быстрым прорывом |
| Волейбол (15ч.) | | | | |
| 63 | | | | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой |
| 64 | | | | ТБ. Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой |
| 65 | | | | ТБ. Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху. двумя руками в парах и над собой |
| 66 | | | | ТБ. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону |
| 67 | | | | ТБ. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону |
| 68 | | | | ТБ. Передача мяча в парах через сетку |
| 69 | | | | ТБ. Передача мяча в парах через сетку |
| 70 | | | | ТБ. Передача мяча в парах через сетку |
| 71 | | | | ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |
| 72 | | | | ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |
| 73 | | | | ТБ Комбинация из разученных элементов из разученных элементов |
| 74 | | | | ТБ. Комбинация из разученных элементов из разученных элементов |
| 75 | | | | ТБ. Игра по упрощенным правилам |
| 76 | | | | ТБ. Игра по упрощенным правилам |
| 77 | | | | ТБ. Игра по упрощенным правилам |
| Раздел: Кроссовая подготовка (9ч.) | | | | |
| 78 | | | | Инструктаж по ТБ . Преодоление препятствий. Терминология Кроссового бега |
| 79 | | | | ТБ. Бег с преодолением препятствий Развитие выносливости |
| 80 | | | | ТБ. Бег с преодолением препятствий |
| 81 | | | | ТБ. Бег с преодолением пересеченной местности |
| 82 | | | | ТБ. Равномерный бег до 10мин. Развитие выносливости |
| 83 | | | | ТБ. Равномерный бег до 12мин Развитие выносливости |
| 84 | | | | ТБ. Равномерный бег до 14 мин. Развитие выносливости |
| 85 | | | | ТБ. Равномерный бег до 1000м. Развитие выносливости |
| 86 | | | | ТБ. Бег 2000м. Развитие выносливости |
| Раздел: Легкая атлетика (16ч.) | | | | |
| 87 | | | | Инструктаж по ТБ Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. . Терминология спринтерского бега |
| 88 | | | | ТБ..Высокий старт, бег по дистанции |
| 89 | | | | ТБ. Высокий старт. Финиширование |

| | | | | |
|-----|--|--|--|---|
| 90 | | | | ТБ. Высокий старт. Финиширование . |
| 91 | | | | ТБ. Бег на результат. . Правила соревнований в спринтерском беге |
| 92 | | | | ТБ. Прыжок в длину. Подбор разбега Терминология прыжков в длину |
| 93 | | | | ТБ. Прыжки в длину. Приземление. |
| 94 | | | | ТБ. Прыжки в длину Правила соревнований. |
| 95 | | | | ТБ. Прыжки в длину Правила соревнований |
| 96 | | | | ТБ. Прыжок на результат |
| 97 | | | | ТБ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Терминология метания |
| 98 | | | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега |
| 99 | | | | ТБ. ТБ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.. |
| 100 | | | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега |
| 101 | | | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 102 | | | | ТБ. Метание на результат Правила соревнований в метании |

