

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №10» с. Троицкое  
Ханкайского муниципального района Приморского края**

**«Рассмотрено»**

на заседании методического  
объединения учителей  
Протокол №4  
от «19» мая 2020 года  
Руководитель  
методического  
объединения:

Т.Г.Ратушная.

**«Согласовано»**

Заместитель директора  
по УВР

З.А. Еремеева/  
от «31» августа 2020 года

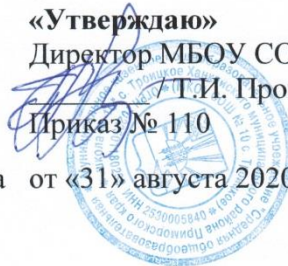
**«Утверждаю»**

Директор МБОУ СОШ №10

Т.И. Пронина/

Приказ № 110

от «31» августа 2020 года



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 8-9 классов классов**

8 класс 3 часа в неделю (102ч)

9 класс 3 часа в неделю(102ч)

**Составитель:**

учитель: Нечипуренко Татьяна Анатольевна

## Рабочая программа 8-9 классы

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС основного общего образования второго поколения, программы основного общего образования по физической культуре, учебного плана и полностью отражает базовый уровень подготовки школьников.

Программа ориентирована на использование учебника В.И. Ляха (Москва «Просвещение 2018г.» «Физическая культура 8-9 классы». Учебник входит в учебно-методический комплект «Физическая культура 5–9 классы».

Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы» (автор В.И.Лях.)

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

**Задачи:**

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### **Общая характеристика предмета**

Физическая культура – обязательный учебный курс общеобразовательных учреждений. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура» и «основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

**Цель** учебного предмета физическая культура - *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 и безопасного образа жизни, достигается посредством решения следующих **задач**:

- 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.

### **Описание места предмета в учебном плане.**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе по 3 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 102 часа. Раздел «Лыжная подготовка» из-за отсутствия инвентаря и региональных климатических условий, заменена на «Легкую атлетику и волейбол, бадминтон».

### ***Распределение учебного времени по разделам программы в 8-9 классе***

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>77</b>
2.	Основы знаний в процессе уроков	
3.	Легкая атлетика	21
4.	Гимнастика с элементами акробатики	11
5.	Бадминтон	6
6.	Волейбол	17
7.	Баскетбол	13
8.	Кроссовая подготовка	4
	<b>Вариативная часть</b>	
9.	Легкая атлетика	24
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.**

**Личностные результаты:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

**Метапредметные результаты:** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные результаты:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Содержание учебного предмета**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о

самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

*Базовая часть* – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» (*лыжная подготовка* заменена разделом «Кроссовая подготовка, легкая атлетика»).

**В рабочую программу внесены следующие изменения:**

исходя из климатогеографических особенностей региона и материально-технической оснащенности школы, из программы исключены темы - лыжная подготовка, увеличено количество часов на спортивные игры и гимнастику.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре 8- 9 класса составлено в соответствии комплексная программа физического воспитания учащихся (В.И. Лях.)

**Знания о физической культуре (информационный компонент деятельности)- в процессе урока**  
**Знания о физической культуре (6 часов)**

*История физической культуры*

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

*Физическая культура (основные понятия)*

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека*

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование (96 часов)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики (11час)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

#### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общезначительная подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

## **Легкая атлетика (27)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3х10 м.

#### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

#### *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

#### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

#### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

##### *Общезначительная подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

##### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

##### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

##### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Спортивные игры (36 + 12 часов)**

#### **Баскетбол (13)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;



- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол (17 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Бадминтон (12 часов)**

- стойки, перемещение в стойке приставным крестным шагом;
- подача волана короткая в заданную часть площадки
- подача длинная, средняя
- нападающий удар с работой кисти рук
- прием волана с подачи
- игра через сетку.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### **обеспечения образовательного процесса**

#### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Лях, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 52 с.

3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.

5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

6. *Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие* / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.

9. Примерные программы по учебным предметам физическая культура 5-9 классы / под ред. А.А. Кузнецов – 2010

10. В помощь преподавателю физическая культура; организация и проведение олимпиад; рекомендации, тесты, задания 9-11 классы / под ред. А.Н. Каинов – 2011.

11. Программы общеобразовательных учреждений, комплексная программа физического воспитания 1-11 классы / под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич – 2006.

12. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным) под ред. Г.И. Погадаев – 2000.

### **Основные электронные образовательные ресурсы, применяемые в изучении предмета**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>
3. Электронная библиотека: <http://djvu-inf.narod.ru/>

### **Оценочная таблица уровня физической подготовленности учащихся 5-9 классов**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Мальчики (оценка)			Девочки (оценка)		
				5	4	3	5	4	3
1	Легкая атлетика	Челночный бег 3x10м/с	5-6	8,7 и выше	9,3-8,8	9,7-9,4	9,2-8,9	9,7-9,3	10,1-9,6
			7-8	8,3 и выше	9,0-8,4	9,3-9,1	8,7 и выше	9,5-8,6	10,0-9,6
			9	7,7 и выше	8,4-7,8	8,6-8,5	8,5 и выше	9,3-8,6	9,7-9,2
		Прыжки в длину с места (см)	5-6	195 и выше	160-194	140-159	176 и выше	150-175	130-149
			7-8	205 и выше	170-204	150-169	200 и выше	160-199	140-159

			<b>9</b>	220 и выше	190- 219	175- 189	205 и выш е	165- 204	155- 164
		<b>Прыжки через скакалку за 1 мин.</b>	<b>5-6</b>	121 и выше	111- 120	90-110	121 и выш е	111- 120	90- 110
			<b>7-8</b>	136- 140	131- 135	120- 130	136 - 140	131- 135	120- 130
			<b>9</b>	171- 190	151- 170	131- 150	171- 190	151- 170	131- 150
		<b>Прыжки в длину с разбега (см)</b>	<b>5</b>	340	300	260	300	260	220
			<b>6</b>	360	330	270	330	280	230
			<b>7</b>	380	350	290	350	300	240
			<b>8</b>	410	370	310	360	310	260
			<b>9</b>	430	380	330	370	330	290
		<b>Прыжки в высоту с разбега (см)</b>	<b>5</b>	110	100	85	105	95	80
			<b>6</b>	115	110	90	110	100	85
			<b>7</b>	125	115	100	110	100	90
			<b>8</b>	130	120	105	115	105	95
			<b>9</b>	130	125	110	115	110	100
		<b>Бег 60 м/с</b>	<b>5</b>	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
			<b>6</b>	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
			<b>7</b>	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,0
			<b>8</b>	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
			<b>9</b>	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
		<b>Бег 30 м/с</b>	<b>5</b>	5,0	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
			<b>6</b>	4,9	5,8	6,0	5,0	6,0	6,2
			<b>7</b>	4,8	5,6	5,9	5,0	6,1	6,3
			<b>8</b>	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
			<b>9</b>	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6,0
		<b>Бег 2000м (мин)</b>	<b>5,6,7</b>	Без учета времени					
			<b>8</b>	11,30	12,30	13,30	12,30	13,3 0	14,3 0
			<b>9</b>	9,20	10,00	11,00	10,20	12,0 0	13,0 0
		<b>Метание мяча (м)</b>	<b>5</b>	34	27	20	21	17	14
			<b>6</b>	36	29	21	23	18	15
			<b>7</b>	39	31	23	25	19	16
			<b>8</b>	42	37	28	27	21	17
			<b>9</b>	45	40	31	28	23	18
		<b>Бросок набивного (1кг) мяча ( м)</b>	<b>5</b>	4,00- 4,50	3,40- 3,90	2,60- 3,30	3,50- 4,00	2,90 - 3,40	2,30 - 2,80
			<b>6</b>	4,50-	4,40-	3,00-	4,00-	4,40	2,80

				5,00	3,60	3,50	4,50	- 3,60	- 3,50
			7	5,00- 5,50	4,40- 4,90	3,70- 4,30	4,50- 5,00	3,90 -	3,30 -
			8	5,50- 6,00	4,90- 5,40	4,30- 4,80	5,00- 5,50	4,40 -	3,80 -
			9	6,00- 6,50	5,40- 5,90	4,80- 5,30	5,00- 5,50	4,40 -	3,60 -
								4,90	4,10
2	ОФП	Подтягивание в висе (раз)  Подъем туловища за 30 сек., раз (девочки)	5-6	7	5	1	19	14	4
			7	8	6	1	19	15	5
			8	9	7	2	17	15	5
			9	10	8	3	16	13	5
			5				18	15- 17	11- 14
			6				19	17- 18	12- 16
			7				20	18- 19	13- 17
			8				21	19- 20	14- 18
			9				22-23	19- 21	15- 19
3	Баскетбол	Штрафные броски 5 бросков	5-6	5 раз	4раза	3-2 раза	5 раз	4 раза	3-2 раза
			7-8-9	5	4	3	5	4	3
		Ведение. Два шага с броском по 3 раза (слева- лев.рукой) (справа- пр.рукой)	5-6	За каждое попадание 1 балл			За каждое попадание 1 балл		
			7-8						
			9						
4	Волейбол	Подача (любая ) По зонам	5-6	Нижняя прямая с расстояния 5м			Нижняя прямая с расстояния 5м		
			7-8	Любая подача			Любая подача		
		Передача мяча двумя руками над собой. Снизу. Высота передачи 1м							
			7-8	25 и выше	20-24	15-19	23 и выше	19- 22	14- 18
			9	29-35	28-23	18-22	26-30	21- 25	15- 20

Календарно—тематическое планирование 8 класс

№	содержание	дата
1	Правила по технике безопасности на уроках л/а. Содержание нового комплекса У.Г.Г. Президентские состязания: «жим» от пола, наклон туловища Вперёд на см., поднятие туловища за 30 сек..	
2	Президентские состязания: прыжки в длину с места, вис на согнутых руках, бег 1000 м. Строй	
3	Совершенствование техники низкого старта. Спец. Беговые упражнения. Бег 60 м. с низкого старта. Линейная эстафета, этап 50 метров. Развитие выносливости, бег 2 минуты.	
4	ЗАЧЁТ- низкий старт. Бег 60 м. с низкого старта. Бег 4 минуты (с целью развития выносливости). Развитие силовых качеств (подтягивание).	
5	Подготовка к зачёту бега на 60 метров с низкого старта. Для развития скоростно—силовой подготовки провести серию прыжковых упражнений (различные многоскоки).	
6	ЗАЧЁТ- бег 60 метров с низкого старта С целью подготовки к бегу на 1200 м. провести шестиминутный бег.	
7	Для развития скоростно—силовой подготовки провести серию прыжковых упражнений (различные многоскоки). Бег 9 минут (с целью развития выносливости). Силовые упражнения («жим от пола»). Эстафета с предметами.	
8	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. ЗАЧЁТ – силовые упражнения «Подтягивание» .(мал. – 9,7,5; дев. – 15,10,6 раз).	
9	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбег. ТБ Разучивание техники выполнения метания мяча(150 м) с 4-5 шагов разбега.	

10	Совершенствование техники метания мяча (150 гр.) с шага. ТБ. Подготовка к зачёту – бег на 2000 метров. Прыжки в длину с разбега (подбор разбега).	
11	Зачёт бег 2000 м. Эстафета с преодолением препятствий Совершенствование техники метания мяча (150 гр.) с шага, прыжки в длину с разбега. ТБ. Игра «Перестрелка».	
12	ЗАЧЁТ- прыжки в длину с разбега. Игры малой подвижности.	
13	ЗАЧЁТ – метание мяча на дальность. (мал. 42,37,28; дев. – 27,21,17 м.). Теория. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	
14	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбег. ТБ Разучивание техники выполнения метания мяча (150 м) с 4-5 шагов разбега	
15	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбег. Разучивание техники выполнения метания мяча (150 м) с 4-5 шагов разбега.	
16	Совершенствование техники метания мяча (150 гр.) с шага. ТБ. ЗАЧЁТ – бег на 1500 метров. Прыжки в длину с разбега (подбор разбега).	
17	Совершенствование техники метания мяча (150 гр.) с шага. ЗАЧЁТ – бег на 1500 метров. Прыжки в длину с разбега (подбор разбега).	
18	Эстафета с преодолением препятствий Совершенствование техники метания мяча (150 гр.) с шага ТБ. Игра «Лапта».	
19	ЗАЧЁТ- прыжки в длину с разбега. Игры малой подвижности.	
20	ЗАЧЁТ – метание мяча на дальность. Теория. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	
21	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. ЗАЧЁТ – силовые упражнения «Подтягивание» .(мал. – 9,7,5; дев. – 15,10,6 раз).	

### Тематическое планирование по Бадминтону бчас

22\1	Правила по технике безопасности на уроках бадминтона. Правила по технике безопасности на уроках бадминтона. Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением	
23\2	Техника подачи в парах. Обучение отражения ракеткой волана. Игра у сетки. Передвижение по площадке с	

	ракеткой с имитацией техники ударов. .Подача.	
24\3	Изучение приёма подачи сверху. Высоко-далёкие удары. Игра у задней линии. Одиночная игра.	
25\4	Теоретические сведения об истории игры. Парная игра. Техника выполнения высоких ударов.	
26\5	Учебно-тренировочная одиночная игра с целью выявления сильнейшего игрока среди мальчиков и девочек.	
26\6	Учебно-тренировочная одиночная игра с целью выявления сильнейшего игрока среди мальчиков и девочек.ТБ.	

### **Тематическое планирование по Волейболу 17 час**

28\1	Правила по технике безопасности на уроках спортивных игр. История спортивных игр. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Вред алкоголя, никотина и других наркотических средств	
29\2	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. РАЗУЧИВАНИЕ. Техника приёма мяча снизу.	
30\3	Совершенствование приём мяча снизу после перемещения вперёд. Терминология игры. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху, приём мяча снизу.	
31\4	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.Приём мяча снизу после подачи.	
32\5	Совершенствование нижняя прямая подача мяча. Приём мяча с подачи. Передача мяча во встречных колоннах. Подача мяча.	
33\6	Стойка и перемещение игрока Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного падения. Передача мяча над собой. Повторение тем предыдущих уроков.	
34\7	Отбивание мяча кулаком у сетки. Закрепление: передача мяча во встречных колоннах.	
35\8	Отбивание мяча кулаком у сетки. Передача мяча в парах, тройках с перемещением. Передача мяча в парах, тройках с перемещением.	
36\9	Учебно – тренировочная игра с заданием: (Нижняя прямая подача).	
37\10	Учебно – тренировочная игра с заданием. (Приём мяча с подачи).	
38\11	Учебно-тренировочная игра (отбивание мяча кулаком у сетки.)	
39\12	Учебно-тренировочная игра Правила игры, судейство. ).	



40\13	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. РАЗУЧИВАНИЕ. Техника приёма мяча снизу.	
41\14	Совершенствование приём мяча снизу после перемещения вперёд. Терминология игры. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху, приём мяча снизу.	
42\15	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу после подачи.	
43\16	Совершенствование нижняя прямая подача мяча. Приём мяча с подачи. Передача мяча во встречных колоннах. Подача мяча.	
44\17	Стойка и перемещение игрока Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного падения. Передача мяча над собой. Повторение тем предыдущих уроков.	

### **тематическое планирование по баскетболу.13**

45\1	Правила по технике безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча шагом, бегом с изменением направления	
46\2	Развитие координационных способностей. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	
47\3	Передвижение игрока, повороты с мячом, остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски мяча по кольцу после ведения.	
48\4	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Броски мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок.	
49\5	ЗАЧЁТ: Броски мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Строевые упражнения: повороты в движении налево, направо. Учебно-тренировочная игра. Правила игры, судейство.	
50\6	ЗАЧЁТ: Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра с заданием	
51\7	Учебно-тренировочная игра . Правила игры, судейство. Развитие силовых качеств (Подтягивание).	
52\8	Развитие координационных способностей. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	
53\9	Передвижение игрока, повороты с мячом, остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски мяча по кольцу после ведения.	
54\10	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Броски	

	мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок.	
55\11	ЗАЧЁТ: Броски мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Строевые упражнения: повороты в движении налево, направо. Учебно-тренировочная игра. Правила игры, судейство.	
56\12	ЗАЧЁТ: Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра с заданием	
57\13	Учебно-тренировочная игра . Правила игры, судейство. Развитие силовых качеств (Подтягивание).	

### **Тематическое планирование по Гимнастике 11 час.**

58\1	Техника безопасности на уроках гимнастики, история гимнастики. Кувырок вперёд, назад слитно. М.- кувырок вперёд в стойку на лопатках, д.- мост из положения стоя	
59\2	Разучивание : юноши – длинный кувырок прыжком с места, девушки - кувырок назад в полушпагат. Строевые приемы и упражнения в движении.	
60\3	Разучивание : юноши – стойка на голове и руках, девушки – с моста переход на одно колено. Повторение темы предыдущего урока	
61\4	ЗАЧЁТ – юноши – длинный кувырок прыжком с места. девушки - кувырок назад в полушпагат. Совершенствование соединение из 5-7 акробатических элементов. Совершенствование упражнения на гимнастической скамейке.	
62\5	Разучивание - юноши – переворот в упор толчком двух ног, девушки – переворот в упор махом одной, толчком другой ноги. Совершенствование. упражнения на гимнастической скамейке.	
63\6	Юноши – стойка на голове и руках, девушки – с моста переход на одно колено. Юноши – вис на подколенках, опускание в упор присев, девушки – прыжок в упор на низкую жердь и опускание в упор присев. Висы и упоры.	
64\7	ЗАЧЁТ юноши – стойка на голове и руках, девушки – с моста переход на одно колено. Юноши – вис на подколенках, опускание в упор присев, девушки – прыжок в упор на низкую жердь и опускание в упор присев.	
65\8	ЗАЧЁТ. Соединение акробатических элементов. Юноши – соскок с низкой жерди перемахом одной ноги. Девушки – вольные упражнения с обручем, скакалкой, мячом Развитие силовых способностей.	
66\9	Девушки – вольные упражнения с обручем, скакалкой, мячом. Юноши – соскок с низкой жерди перемахом одной ноги. Повторение упражнений на низкой жерди.	

67\10	Т. б, страховка, само страховка, помощь при выполнении упражнений. ЗАЧЁТ – Выполнение упражнений на низкой жерди.	
68\11	Разучивание : юноши – длинный кувырок прыжком с места, девушки - кувырок назад в полушпагат. Строевые приемы и упражнения в движении.	

#### **Тематическое планирование по Бадминтону бчас**

69\1	Правила по технике безопасности на уроках бадминтона. Правила проведения соревнований по бадминтону	
70\2	Приём подачи сверху. Высоко далекие удары. Игра у задней линии. Имитация техники ударов справа, слева. Игра у сетки. Игра у задней линии.	
71\3	Правила проведения соревнований по бадминтону. Перекидывание в парах одним двумя воланами Парная эстафета.	
72\4	Учебно-тренировочная игра (одиночная), с целью выявления лучшего игрока. Правила игры, судейство.	
73\5	Учебно-тренировочная игра (одиночная и парная ).Правила игры, судейство.	
74\6	Учебно-тренировочная игра ( одиночная и парная). Правила игры, судейство.	

#### **Тематическое планирование по кроссовой подготовке 4 ч**

75\1	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Подвижные игры на свежем воздухе. Овладение техникой бега на длинные дистанции	
76\2	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Беговые упражнения. Специально беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой. Равномерный бег до 12 мин. Подвижные игры.	
77\3	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. 2Игры малой подвижности. Бег по пересечённой местности 2000 метров.	
78\4	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересечённой местности 2000 метров. Понятие о ритме упражнения.	

#### **Тематическое планирование по легкой атлетике 24**

79\1	Правила по ТБ на уроках л/а. во время бега, прыжков, метания. Президентские состязания: «жим» от пола, наклон туловища вперёд на см., поднимание туловища за 30 сек.	
80\2	Президентские состязания: прыжки в длину с места, вис на согнутых руках, бег 1000 м. Игры малой подвижности. Развитие силовых качеств.	

81\3	Бег 60 м. с низкого старта. Спец. беговые упражнения. Эстафета.	
82\4	Низкий старт, с преследованием. Спец. беговые упражнения, финиширование. Развитие скоростных качеств.	
83\5	Низкий старт и стартовый разгон, бег по дистанции 60м. Линейная эстафета с этапом 40 м. Медленный бег до 5 минут.	
84\6	Бег 60 м. с низкого старта. Старты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	
85\7	Подготовка к зачёту. Бег 60 метров.финиширование. Бег по дистанции (40-50 м Определение результатов в спринтерском беге.	
86\8	Подготовка к зачёту. Бег 60 метров(м. – 8.8.,9.7,10.5 дев. – 9.7.,10.2, 10.7) Метание мяча на дальность (совершенствование техники выполнения)	
87\9	ЗАЧЁТ. Бег 60 метр. Метание мяча на дальность (совершенствование техники выполнения). Развитие общей выносливости.	
88\10	Совершенствование Прыжки в длину с разбега.(подбор разбега). Метание мяча на дальность и заданное расстояние.	
89\11	Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Бег до 8 минут.	
90\12	Совершенствование спец. прыжковые упражнения, подготовка к зачёту. ТБ. ЗАЧЁТ. Метание мяча на дальность. Бег 8 мин.	
91\13	Совершенствование прыжки в длину с разбега.	
92\14	Зачёт – Прыжки в длину с разбега.(м 410,370,310; д. – 360,310,260см.) Бег до 10 минут.	
93\15	ТБ. Развитие силовых качеств (Подтягивание). Зачёт – бег 2000 м. (м. – 10.00,10.40,11.40; д. – 11.00. 12.40, 13.50). Игры малой подвижности.	
94\16	Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	
95\17	КДП: бег 30 м.,(м.-5.0,5.2,5.6 сек.; д.- 5.3,5.63,6.0 сек).Прыжки в длину с места. ( м. – 175,185,195см; д.- 155,170, 185см.). Подтягивание на перекладине (м.-8,6,4; д.- 19,15,11).	
96\18	КДП: бег 30 м.,(м.-5.0,5.2,5.6 сек.; д.- 5.3,5.63,6.0 сек).Прыжки в длину с места. ( м. – 175,185,195см; д.- 155,170,185см.).Подтягивание на перекладине (м.-8,6,4; д.-	

	19,15,11).	
97\19	КДП. Прыжки со скакалкой, Выпрыгивание вверх из упора присев.	
98\20	ТБ, правила поведения на воде. Индивидуальное задание на лето.	
99\21	Президентские состязания: прыжки в длину с места, вис на согнутых руках, бег 1000 м. Игры малой подвижности. Развитие силовых качеств.	
100\22	Бег 60 м. с низкого старта. Спец. беговые упражнения. Эстафета.	
101\23	Низкий старт, с преследованием. Спец. беговые упражнения, финиширование. Развитие скоростных качеств.	
102\24	Низкий старт и стартовый разгон, бег по дистанции 60м. Линейная эстафета с этапом 40 м. Медленный бег до 5 минут.	

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
9 КЛАСС.**

№ урока	Тема урока	Ко-во часов	Дата	
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	27\21		
1	1.Правила по технике безопасности на уроках л/а. 2.Первая медицинская помощь при травмах. 3.Президентские состязания: «жим» от пола, наклон туловища Вперёд на см., поднимание туловища за 30 сек.	1		
2 3	1.Спец.беговые упражнения. 2. Строй( повторение упражнений 6-8 классов). 3.Президентские состязания: прыжки в длину с места, вис на согнутых руках, бег 1000.	2		
4	1.Правила по технике безопасности на уроках л/а. 2.Спец. беговые упражнения. 3.Низкий старт и стартовый разгон – совершенствование. 4.Линейная эстафета, этап 60 метров. 5. Бег 2 минуты (с целью развития общей выносливости).	1		
5 6	1.Бег 60 м. с низкого старта. 2.Бег 4 минуты (с целью развития общей выносливости). 3.Развитие силовых качеств (подтягивание). 4.Разучивание техники передачи эстафеты сверху.ТБ.	2		
7	Специальные беговые упражнения.Низкий старт и стартовый разгон совершенствование. Линейная эстафета этап 60м, бег 6 минут.ТБ.	1		
8 9	1.ЗАЧЁТ- Бег 60 м. с низкого старта.(юн.- 8.4,9.2,10.0; дев. – 9.4,10.0,10.5 сек.). 2.Подготовка к зачёту техники	2		

	передачи эстафеты сверху. 3. Бег 7 минут (с целью развития общей выносливости).			
10	Многоскоки. 2. ЗАЧЁТ- техники передачи эстафеты сверху. 3.С целью подготовки к бегу на 2000м. провести восьмиминутный бег. 4.Силовые упражнения: Подтягивание.ТБ.	1		
11 12	2. Бег 9 минут (с целью развития общей выносливости). 1. Спец. прыжковые упражнения. 2.Прыжки в длину с разбега .	2		
13	1.ЗАЧЁТ:силовые упражнения «Подтягивание» .(юн. – 10,8,7; дев. – поднимание туловища , руки за головой - 20,15,10 раз). 2. Бег 10 минут (с целью развития общей выносливости).	1		
14 15	1.Метание мяча (150 гр) с разбега.- ТБ. 2.Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. – ТБ 3. Бег 11 минут (с целью развития общей выносливости)	2		
16 17	Бег 4 минуты (с целью развития общей выносливости). Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
18	1.Линейная эстафета с отягощением. 2.ЗАЧЁТ: бег 2000 м. ( юн.- 9.20,10.00,11.00; д. – 10.20,12.00,13.00 мин.).	1		
19	1.ОРУ в парах на сопротивление. 2.ЗАЧЁТ- прыжки в длину с разбега.( маль.-430,380,330; дев.- 370,330,290 см.) 3.Силовые упражнения – подтягивание..	1		
20 21	1.ЗАЧЁТ – метание мяча 150 гр. с разбега. (юн.-45,40,31; дев. – 28,23,18 м.). 2.Подвижные игры с мячом по выбору учащихся..	2		
	<b>БАДМИНТОН</b>	6		
22\1	1.Правила по технике безопасности на уроках бадминтона. 2. Перекидывание в парах одним двумя воланами. 3.Развитие силовых качеств. 4.Правила игры в бадминтон – ознакомление.	1		
23\2	1. Приём подачи сверху. 2 Высоко далекие удары. 3. Игра у задней линии.	1		
24\3	1.Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и с перемещением. 2.Одиночная игра.	1		
25\4	1.Теоретические сведения об истории игры. 2Совершенствование техники элементов пройденных на предыдущих уроках.	1		
26\5	1.Учебно-тренировочная одиночная игра с целью выявления сильнейшего игрока среди мальчиков и	1		

	девочек.			
27\6	1. Учебно-тренировочная одиночная игра с целью выявления сильнейшего игрока среди мальчиков и девочек.	1		
	ВОЛЕЙБОЛ.	17		
28\1	1. ТБ на уроках спортивных игр. 2. История игры 3. РАЗУЧИВАНИЕ. Нижняя прямая подача.	1		
29\2 30\3	1. Строевые упражнения ( перестроение в колонну по 2,3,; в движении ). 2. ОРУ с мячами. 3. РАЗУЧИВАНИЕ. Сочетание перемещений и приёмов.	2		
31\4	1. РАЗУЧИВАНИЕ. Передача мяча через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача	1		
32\5 33\6	1. РАЗУЧИВАНИЕ. Приём мяча отражённого сеткой. 2. Передача мяча через сетку с перемещением.	2		
34\7 35\8	1. РАЗУЧИВАНИЕ. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. 2. Подача мяча.	2		
36\9	1. РАЗУЧИВАНИЕ. Приём мяча снизу после подачи.. 2. Повторение - Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	1		
37\10	1. Повторение тем.. Приём мяча отражённого сеткой. 2-я . Передача мяча через сетку с перемещением.	1		
38\11 39\12	1. Учебно – тренировочная игра с заданием.(приём мяча отражённого сеткой).	2		
40\13	1. Учебно – тренировочная игра с заданием.(Нижняя прямая подача) .	1		
41\14	1. Учебно – тренировочная игра с заданием.( приём мяча с подачи).	1		
42\15	1. Учебно – тренировочная игра с заданием( отбивание мяча кулаком у сетки.)	1		
43\16	1. Учебно – тренировочная игра с заданием (Правила игры, судейство. ).	1		
44\17	2. Учебно – тренировочная игра.с заданием (Правила игры, судейство. ).	1		
	БАСКЕТБОЛ.	13		
45\1	1. ТБ на уроках спортивных игр. 2. Повторение различных передач в движении. 3. РАЗУЧИВАНИЕ. Броски мяча по кольцу в прыжке.	1		
46\2 47\3	1. Общее повторение 7-8 кл. 2. КДП – силовые упражнения.	2		
48\4	1. ТБ на уроках спортивных игр. 2. Повторение различных передач, ведение мяча шагом, бегом, с изменением направления. 3. Броски мяча по кольцу в прыжке.	1		

49\5 50\6	1.ЗАЧЁТ: Броски мяча по кольцу в прыжке. 2. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2,3.4, в движении.. 3.Игра «Битбол».	2	11 12	
51\7 52\8	1.РАЗУЧИВАНИЕ: Действия двух нападающих против одного защитника. 2. Учебно-тренировочная игра.	2	15 18	
53\9	1.РАЗУЧИВАНИЕ: Действия двух нападающих против одного защитника. 2. Учебно-тренировочная игра.	1	19	
54\10	1. Учебно-тренировочная игра с заданием: действия двух нападающих против одного защитника.	1	22	
55\11	1.Учебно-тренировочная игра, судейство.	1	25	
56\12	1.Учебно-тренировочная игра . 2. Правила игры, судейство.	1	26	
57\13	1.Учебно-тренировочная игра . 2. Правила игры, судейство. 3. Развитие силовых качеств (Подтягивание).	1	29	
	ГИМНАСТИКА	11		
58\1	1.Техника безопасности на гимнастических снарядах, история гимнастики. 2.Акробатика: юн.- из упора присев силой, стойка на голове и руках, дев.- равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд.	1		
59\2 60\3	1. .Юноши – длинный кувырок прыжком с 3-4 шагов разбега, девушки – сед углом, мост из положения стоя встать. 2.Развитие физических качеств(координации движений, силы, гибкости).	2	02 05	
61\4	1. Развитие физических качеств(координации движений, силы, гибкости). 2.Совершенствование акробатических упражнений предыдущего урока.	1	08	
62\5	1. ЗАЧЁТ – акробатические упражнения. 2.Развитие физических качеств(координации движений, силы, гибкости).3. Самоконтроль и контроль.	1	09	
63\6	Упражнения на перекладине и низкой жерди. 1.РАЗУЧИВАНИЕ. юноши – подъём переворотом силой, девушки – вис согнувшись на низкой жерди. 2.Развитие физических качеств( силы, гибкости).	1	12	
64\7	1.Соединение акробатических элементов. 2.РАЗУЧИВАНИЕ.: юноши – подъём переворотом из вися на высокой перекладине, девушки – вис прогнувшись (с помощью).	1	15	
65\8	1.ЗАЧЁТ Соединение акробатических элементов. 2.Юноши – подъём переворотом из вися на высокой перекладине, девушки – вис прогнувшись (с помощью).	1	16	
66\9	1. Развитие физических качеств(координации движений, силы, гибкости). 2.Выполнение упражнений на низкой жерди и перекладине. 3 Лазание по канату на руках на	1	19	



	высоту			
67\10	1.Развитие физических качеств(координации движений, силы, гибкости). 2.Юноши – размахивание и соскок назад на высокой перекладине, девушки – на низкой жерди из виса на подколенках соскок в упор присев Лазание по канату на руках на высоту	1	22	
68\11	1.Техника безопасности, страховка, самостраховка, помощь при выполнении упражнений. 2.ЗАЧЁТ – Выполнение упражнений на низкой жерди. Лазание по канату на руках на высоту	1	23	
	БАДМИНТОН	6		
69\1	1.Правила по технике безопасности на уроках бадминтона. 2.Правила проведения соревнований по бадминтону.	1	26	
70\2	1. Изучение приёмов и подач сверху снизу. 2.Одиночная игра.	1	29	
71\3	1. Удары сверху снизу. 2 Контроль быстроты реакции на появившийся предмет.	1	01.03	
72\4	1.Учебно-тренировочная игра ( одиночная).с целью выявления лучшего игрока. 2.Правила игры, судейство.	1	04	
73\5	1.Учебно-тренировочная игра ( одиночная и парная ). 2.Правила игры, судейство. 3.Игра в защите.	1	07	
74\6	1.Учебно-тренировочная игра ( одиночная и парная ). 2.Правила игры, судейство. 3.Игра в нападении.	1	08	
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.	4		
75\1	1.Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. 2.Подвижные игры на свежем воздухе. 3.Равномерный бег до 1500м.	1	11	
76\2	1.Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. 2.Подвижные игры на свежем воздухе. 3.Бег по пересечённой местности 17 мин.	1	14	
77\3	1.Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. 2.Игры малой подвижности. 3.Бег по пересечённой местности 2000 метров комбинированный с ходьбой.	1	15	
78\4	1.Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. 2. Бег по пересечённой местности 2000 метров. 3.Понятие о ритме упражнения.	1	18	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.	24		
79\1	1.Правила по ТБ на уроках л/а. во время бега, прыжков, метания. 2.Президентские состязания: «жим» от пола, наклон туловища вперёд на см., поднятие туловища за 30 сек. 3.Развитие выносливости.	1	28	

80\2 81\3	1.Президентские состязания: прыжки в длину с места, вис на согнутых руках, бег 1000 м. 2.Развитие выносливости. 3.Эстафетный бег.	2	29 01	
82\4	1.Развитие общей выносливости.. 2. Низкий старт с преследованием. 3. Бег 60 м. с низкого старта	1	04 04	
83\5 84\6	1.Бег по дистанции 70-80 метров. 2.Спец.беговые упражнения, эстафетный бег. 3.Развитие скоростных качеств.	2	5 8	
85\7	1.Бег с преследованием. 2.Линейная эстафета с этапом до 60 м. 3.Развитие скоростной выносливости.	1	11	
86\8 87\9	1. Беседа о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжениях связок и мышц. 2. Эстафетный бег с передачей палочки.	2	12 16	
88\10	1.Основы обучения двигательным действиям. 2.Закрепить технику эстафетного бега с передачей палочки. 3. развитие скоростных качеств.	1		
89\11	1. ТБ при прыжках. Повторить технику прыжка в длину с разбега. 2. Спец.беговые и прыжковые упражнения. 3.Бег в медленном темпе с двумя, тремя ускорениями до 80 метров.	1		
90\12	1. ЗАЧЁТ - Бег 60 м. с низкого старта(юн.-8.4,9.2,10.0; дев.-9.4,10.0,10.5). 2.Прыжки в длину с разбега.(подбор разбега). 3.Развитие общей выносливости.	1		
91\13	1.ТБ во время метания мяча 150 гр. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Развитие скоростных качеств.	1		
92\14	1.Спринтерский, эстафетный бег. 2. Спец. беговые и прыжковые упражнения. 3. Развитие скоростных качеств.	1		
93\15 94\16	1.Зачёт –Прыжки в длину с разбега.(юн.- 430,380,330; д. – 370,330,290см.).ТБ. 2.Метание мяча с разбега 4-5 шагов. 3. Игры малой подвижности.	2		
95\17	1.Зачёт – Техника передачи эстафетной палочки. 2.Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств..	1		
96\18	1.Зачёт –метание мяча на дальность(юн.-45,40,31;дев.-28,23,18м.). 2.Развитие общей выносливости.	1		
97\19	1. Зачёт – бег 2000 м. (юн. – 9.20,10.00,11.00; д. – 10.20. 12.00, 13.00). 2. Игры малой подвижности.	1		
98\20	1. Теория. История отечественного спорта.. 2. Развитие координационных способностей .Челночный бег 6 х 10 м.	1		
99\21	1. Игра «Русская Лапта». 2. Игра «Борьба за знамя».	1		

100\22	КДП: 1. Поднимание туловища из положения лёжа. 2. Прыжки в длину с места. 3.Силовые упражнения.	1		
101\23	1. КДП: бег 30 м 2. Прыжки в длину с места. 3.Подтягивание на перекладине .	1		
102\24	1.ТБ, правила поведения на воде. 2.Индивидуальное задание на лето.	1		