Частное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
«Частная Школа Шостаковичей»

«ПРИНЯТО»
на заседании методического объединения
учителей естественно-научного цикла
Протокол № *1* от *25. 08. 2021 г.*
Руководитель МО М.П. Бирюлина

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЧОУ СОШ
«Частная Школа Шостаковичей»
Е.В. Костюк.
Приказ № *98 от 27.08.2021 г.*

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 8 «Б» класс

на 2021-2022 учебный год

Автор-составитель: Мусатов Сергей Андреевич

Санкт-Петербург
2021 год

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
					Знать	**Уметь**
	План	**Факт**				
Легкая атлетика(11 ч)						
1		2.09	Спринтерский бег, эстафетный бег(5 ч)	Низкий старт(*30-40м*). Стартовый разгон. Бег по дистанциям(*70-80м*). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	**Знать**: правила поведения при занятиях легкой атлетики	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
2		3.09	Низкий старт(*30-40м*)	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	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
3		7.09	Бег по дистанции	Низкий старт(*30-40 м*). Бег по дистанции(*70-80 м*). Эстафетный бег ,передача эстафетной палочки. . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
4		9.09	Финиширование	Низкий старт(*30-40 м*). Бег по дистанции(*70-80м*). Финиширование. Эстафетный бег (*круговая эстафета*). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений для развития	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м

					скоростных качеств	
5		10.09	Бег на результат(*60м*)	Бег на результат(*60м*). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
6		14.09	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча(4ч)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные базовые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	**Уметь**: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
7		17.09	Прыжок в длину	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча(*150 г*) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	**Знать**: правила прыжков в длину с места, терминология	**Уметь**: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
8		21.09	Фаза полета	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча(*150 г*) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	**Знать**: терминологию легкой атлетики	**Уметь**: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
9		23.09	Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	**Знать**: правила прыжков в длину с места, терминология	**Уметь**: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
10		24.09	Бег на средние дистанции(2 ч)	Бег(*1500 м - д., 2000 м – м.*) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	**Знать**: правила соревнований в беге на средние дистанции	**Уметь**: пробегать среднюю беговую дистанцию

11		28.09	Бег(*1500м – д.,2000м-м*.)	Бег(*1500 м - д., 2000 м – м.)* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	**Знать**: правила соревнований в беге на средние дистанции	**Уметь**: пробегать среднюю беговую дистанцию
Кроссовая подготовка(9 ч)						
12		27.09	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий(9 ч)	Бег(*15 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	**Знать**: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (*до 20 ми н*)
13		1.10	Бег(*15 мин*)	Бег(*15 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	**Знать**: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 ми н)
14		2.10	Бег(*16 мин*)	Бег(*16 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	**Знать**: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (*до 20 ми н*)
15		4.10	Бег(*17 мин*)	Бег(*17 мин*). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	**Знать**: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (*до 20 ми н*)
16		8.10	Специальные беговые	Бег(*17 мин*). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. Ору. Специальные	**Знать**: правила поведения при занятиях кроссовым	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (*до 20*

			упражнения	беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегом	*ми н*)
17		9.10	Бег(*18 мин*)	Бег(*18 мин*). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	**Знать**: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (*до 20 ми н*)
18		11.10	Развитие выносливости	Бег(*18 мин*). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	**Знать**: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (*до 20 ми н*)
19		15.10	Развитие выносливости	Бег(*18 мин*). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	**Знать**: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (*до 20 ми н*)
20		16.10	Бег(*3 км*)	Бег(*3 км*). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	**Знать**: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (*до 20 ми н*)
Баскетбол(27ч)						
21		18.10	Баскетбол(27 ч)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	**Знать**: правила поведения при занятиях баскетболом	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
22		22.10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от	**Знать**: значение совершенствование физических способностей и их влияние на физическое	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять

				груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	развитие	технические приемы
23		23.10	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	**Знать**: значение совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
24		25.10	Бросок двумя руками от головы с места	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
25		5.11	Передачи мяча двумя руками от груди с места	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

26		6.11	Бросок двумя рук амии от головы с места с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
27		8.11	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
28		12.11	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
29		13.11	Передача мяча двумя рукам и от груди в движении парами с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

30		15.11	Личная защита	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
31		19.11	Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
32		20.11	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
33		22.11	Ведение мяча с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(*2х2,3х3,4х4*).Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
34		26.11	Бросок одной рукой от плеча с	Сочетание приемов передвижений и остановок	**Знать**: передвижения ,	**Уметь**: играть в баскетбол

			места	игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(*2х2,3х3,4х4*).Учебная игра. Развитие координационных способностей	стойки, правила техники безопасности	по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
35		27.11	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(*2х2,3х3,4х4*).Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
36		29.11	Игровые задания	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(*2х2,3х3,4х4*).Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
37		3.12	Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановки. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
38		4.12	Позиционное нападение со сменой места	Сочетание приемов передвижений и остановки. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие	**Знать**: терминологию баскетбола	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

				координационных способностей		
39		6.12	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановки. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
40		10.12	Сочетание приемов ведения,передачи,броска	Сочетание приемов передвижений и остановки. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	**Знать**: правила соревнований по баскетболу	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
41		11.12	Ведение мяча с сопротивлением	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(*2х1, 3х2*).Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности, тактические действия	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
42		13.12	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(*2х1, 3х2*).Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности, тактические действия	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
43		17.12	Быстрый прорыв	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным

				18.12бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(*2х1, 3х2*).Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	безопасности, тактические действия	правилам; выполнять технические приемы
44		18.12	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(*3х1, 3х2, 4х2*).Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности, тактические действия	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
45		20.12	Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(*3х1, 3х2, 4х2*).Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности, тактические действия	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
46		24.12	Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(*3х1, 3х2, 4х2*).Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности, тактические действия	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
47		25.12	Учебная игра	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи,	**Знать**: передвижения , стойки, правила техники безопасности, тактические	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять

				броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(*3х1, 3х2, 4х2*).Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	действия	технические приемы
Волейбол(18ч)						
48		27.12	Волейбол(18ч)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	**Знать**: правила поведения при занятиях волейболом	**Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
49		14.01	Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	**Знать**: правила соревнований по волейболу по упрощенным правилам	**Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
50		15.01	Комбинации из разученных перемещений	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	**Знать**: правила соревнований по волейболу, стойки перемещения, приемы	**Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
51		17.01	Комбинации из разученных перемещений	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	**Знать**: правила соревнований по волейболу, стойки перемещения, приемы	**Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
52		21.01	Передача мяча над собой во встречных колоннах через	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над	**Знать**: правила соревнований по	**Уметь**: играть в волейбол по

			сетку	собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	волейболу, стойки перемещения, приемы	упрощенным правилам; выполнять технические приемы
53		22.01	Верхняя передача мяча в парах через сетку	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	**Знать**: по волейболу стойки перемещения, приемы	**Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
54		24.01	Передача мяча над собой во встроенных колоннах	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	**Знать**: по волейболу стойки перемещения, приемы	**Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
55		28.01	Нижняя прямая подача, прием подачи	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	**Знать**: по волейболу стойки перемещения, приемы	**Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
56		29.01	Отбивание мяча кулаком через сетку	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	**Знать**: по волейболу стойки перемещения, приемы	**Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

57		31.01	Нижняя прямая подача, прием подачи	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	**Знать**: по волейболу стойки перемещения, приемы	**Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
58		4.02	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	**Знать**: по волейболу стойки перемещения, приемы, правила игры, жесты судей	**Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
59		5.02	Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	**Знать**: по волейболу стойки перемещения, приемы, правила игры, жесты судей	**Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
60		7.02	Комбинации из разученных перемещений	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	**Знать**: по волейболу стойки перемещения, приемы, правила игры, жесты судей	**Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
61		11.02	Передача мяча в тройках после перемещения	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	**Знать**: по волейболу стойки перемещения, приемы, правила игры,	**Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам;

				Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	жесты судей	выполнять технические приемы
62		12.02	Передача мяча над собой во встречных колоннах	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	**Знать**: по волейболу стойки перемещения, приемы, правила игры, жесты судей	**Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
63		14.02	Нижняя прямая подача, прием подачи	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	**Знать**: по волейболу стойки перемещения, приемы, правила игры, жесты судей	**Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
64		18.02	Нападающий удар в тройках через сетку	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	**Знать**: по волейболу стойки перемещения, приемы, правила игры, жесты судей	**Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
65		19.02	Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного	**Знать**: по волейболу стойки перемещения, приемы, правила игры, жесты судей	**Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

				нападения		
Гимнастика(18 ч)						
66		21.02	Висы. Строевые упражнения(6 ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. 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. Техника безопасности	**Знать**: правила поведения при занятиях гимнастики	**Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы
67		25.02	Выполнение команды «Прямо!»	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (с.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	**Знать**: правила поведения при занятиях гимнастики, терминология	**Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы
68		26.02	Повороты направо, налево в движении	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (с.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	**Знать**: терминология по гимнастике	**Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы
69		28.02	Выполнение комплекса ОРУ	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с	**Знать**: терминология по	**Уметь**: выполнять строевые упражнения,

			с гимнастической палкой	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	гимнастике	висы
70		4.03	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. 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	**Знать**: терминология по гимнастике	**Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы
71		5.03	Техника выполнения подъема переворотом	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	**Знать**: терминология по гимнастике	**Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы
72		7.03	Опорный прыжок. Строевые упражнения(6ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90º. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: прикладное значение гимнастики	**Уметь**: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
73		11.03	Выполнение команды «Прямо!»	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90º. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	**Знать**: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	**Уметь**: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок

				способностей		
74		12.03	Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90º. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Знать**: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	**Уметь**: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
75		14.03	Прыжок способом «согнув ноги»	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90º. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Знать**: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	**Уметь**: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
76		18.03	Прыжок боком с поворотом на 90º	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90º. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Знать**: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	**Уметь**: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
77		19.03	Зачет	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90º. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Знать**: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	**Уметь**: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
78		21.03	Акробатика. Лазание(6ч)	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	**Знать**: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	**Уметь**: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации

79		1.04	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок	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	**Знать**: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	**Уметь**: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации
80		2.04	Мост и поворот в упор на одном колене	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	**Знать**: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	**Уметь**: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации
81		4.04	Лазание по канату в два-три приема	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	**Знать**: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	**Уметь**: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации
82		8.04	ОРУ с мячом	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	**Знать**: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	**Уметь**: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации
83		9.04	Зачет	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	**Знать**: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	**Уметь**: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации
Кроссовая подготовка(9 ч)						
84		11.04	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий(9ч)	Бег(*15 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития	**Знать**: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*)

				выносливости. Инструктаж по ТБ		
85		15.04	Бег (*17 мин*)	Бег(*17 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Знать**: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*)
86		16.04	Развитие выносливости	Бег(17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*)
87		18.04	Бег (*18 мин*)	Бег(*18 мин*). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*)
88		22.04	Преодоление вертикальных препятствий прыжком	Бег(*18 мин*). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*)
89		23.04	Бег(*19 мин*)	Бег(*19 мин*). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*)
90		25.04	Преодоление вертикальных препятствий прыжком	Бег(*19 мин*). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*)
91		29.04	Бег(*20 мин*)	Бег(*20 мин*). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые	**Знать**: правила использования	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (*до*

				упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	легкоатлетических упражнений	*20 мин*)
92		30.04	Бег(*3 км*)	Бег(*3 км*). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*)
Легкая атлетика(10 ч)						
93		6.05	Спринтерский бег, эстафетный бег(5 ч)	Низкий старт(*30-40 м*). Стартовый разгон. Бег по дистанциям(*70-80 м*). Эстафетный бег (*передача эстафетной палочки*). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**Знать**: правила поведения при занятиях легкой атлетикой	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью(*60м*)
94		7.05	Низкий старт	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	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью(*60м*)
95		13.05	Бег по дистанциям	Низкий старт(*30-40 м*). Бег по дистанции(*70-80 м*). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью(*60м*)
96		14.05	Финиширование	Низкий старт(*30-40 м*). Бег по дистанции(*70-80 м*). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений для	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью(*60м*)

					развития скоростных качеств	
97		16.05	Бег на результат(*60 м*)	Бег на результат(*60 м*). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью(60м)
98		20.05	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5ч)	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	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью(60м)
99		21.05	Прыжок в высоту	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.	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью(60м)
100		23.05	Отталкивание	Прыжок в высоту с 11- 13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча(*150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью(60м)
101		27.05	Метание мяча	Прыжок в высоту с 11- 13 беговых шагов. Метание мяча(*150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	**Знать**: правила использования	**Уметь**: бегать с максимальной

				Специальные беговые упражнения.	легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	скоростью(60м)
102		30.05	Специальные беговые упражнения	Прыжок в высоту с 11- 13 беговых шагов. Метание мяча(*150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	**Знать**: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью(60м)