

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №174
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 174
Центрального района Санкт-Петербурга.
Протокол от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 174
Центрального района Санкт-Петербурга
_____ О.В. Финагина

Введено в действие с 01.09.2021 г
приказом от «01» сентября 2021 г. № 60

**Рабочая программа учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Основное общее образование
(уровень образования)
для 8 класса
на 2021-2022 учебный год**

Разработчик:
Раздьяконов Сергей Юрьевич,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Основной образовательной программой основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт–Петербурга на 2019-2020 учебный год, Учебным планом основного общего образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт–Петербурга на 2021-2022 учебный год для 7-9 классов, Календарным учебным графиком Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт–Петербурга на 2021-2022 учебный год, Программой развития государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №174 Центрального района Санкт–Петербурга на 2019-2022 гг. «Федеральные государственные образовательные стандарты в действии», на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2018).

Место предмета в учебном плане

Изучение физической культуры в 8 классе осуществляется в рамках базового курса и рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Используемый учебно-методический комплект

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год, 3 раза в неделю.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2014.

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет

увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 8 классе единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

В состав УМК входят

- Учебник – *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2014.;
- *Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2014.
- Рабочая программа на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича, (М.: «Просвещение», 2012 г.).

Электронные ресурсы

- <http://www.ege.edu.ru/>
- <http://pedsovet.ru/>
- <https://kopilkaurokov.ru/>
- <https://multiurok.ru/>
- <http://spo.1september.ru/urok/>
- <http://www.olympic.ru/>
- <http://news.sportbox.ru/>
- <https://pedportal.net/>
- <http://www.gto.ru/>

Предполагаемые предметные результаты

В результате изучения программы «Физическая культура» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

Формы и порядок текущего контроля

Текущий контроль осуществляется на каждом уроке в форме опроса, проверки домашнего задания. Форма учета достижений обучающихся – урочная деятельность, а также внеурочная деятельность: участие в конкурсах, олимпиадах, творческих мероприятиях, соревнованиях.

Критерии оценивания обучающихся по формам работ

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Учащийся:</p> <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся</p> <p>не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Технологии организации современного урока по физической культуре

- «Сингапурская технология».
- «Перевернутый класс»
- «Геймификация»
- «Сторителлинг»

Использование предметно-средовых секторов на занятиях (1 урок)

№ занятия по плану	Дата по плану	Тема занятия	Формы работы
--------------------	---------------	--------------	--------------

13		Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	«Бабушкин сад». 1878 год написания картины. Художник-Василий Дмитриевич Поленов. Обсуждение пользы ходьбы на свежем воздухе, как фактор
----	--	---	---

		Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	влияющий на развитие выносливости.
--	--	---	------------------------------------

Применение технологий организации современного урока (1 урок)

№ занятия по плану	Дата по плану	Тема занятия	Современная технология
93		Бег (3 км). Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения.	«Сторителлинг»

Распределение учебного времени и реализации программного материала по физической культуре 8 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс VIII
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

8 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

8 класс. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей, самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

8 класс. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

8 класс. Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

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

Баскетбол

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

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

1.8. Кроссовая подготовка.

8 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 8 классе направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 25.12.2012 г. №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009 г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
- Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг.

Корректировка программы

Количество часов в соответствии с календарным учебным графиком 100 (всего в соответствии с учебным планом 102). В рабочей программе меньше на 2 час(а) за счёт объединения изучаемых тем.

1 час-за счёт объединения близких тем «Бег (3 км). Специальные беговые упражнения» и «Низкий старт. Бег по дистанции» в одну тему.

1 час-за счёт объединения близких тем «Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки)» и «Финиширование. Эстафетный бег» в одну тему.

1 час-за счёт объединения близких тем «Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег (круговая эстафета)» и «Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения» в одну тему.

1 час-за счёт объединения близких тем «Низкий старт. Бег по дистанции» и «Прыжок в высоту. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность» в одну тему.

1 час-за счёт объединения близких тем «Финиширование. Эстафетный бег» и « Прыжок в высоту. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность» в одну тему.

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Виды, формы контроля
	План	Факт		
Легкая атлетика (12 ч)				
1			Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	Работа на уроке
2			Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	Работа на уроке
3			Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	Работа на уроке
4			Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Работа на уроке
5			Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег	Работа на уроке
6			Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	Работа на уроке
7			Прыжок в длину. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность.	Работа на уроке
8			Прыжок в длину. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность	Работа на уроке
9			Прыжок в длину. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность.	Работа на уроке
10			Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Работа на уроке
11			Бег (1500 м - д., 2000 м- м.). Специальные беговые упражнения. Правила соревнований.	Работа на уроке
12			Бег (1500 м - д., 2000 м- м.). Специальные беговые упражнения. Правила соревнований.	Работа на уроке
Кроссовая подготовка (9 ч)				
13			Инструктаж по технике безопасности. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Работа на уроке
14			Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Работа на уроке

15			Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Работа на уроке
16			Бег (17мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгиванием.	Работа на уроке
17			Бег (17мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгиванием.	Работа на уроке.
18			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Работа на уроке.
19			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Работа на уроке.

20			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий.	Работа на уроке.
21			Бег (3 км). Специальные беговые упражнения.	Работа на уроке.

Гимнастика (18 ч)

22			Инструктаж по технике безопасности. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками. Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом. Подтягивания в висе.	Работа на уроке.
23			Подъем переворотом в упор толчком двумя руками. Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом. Подтягивания в висе.	Работа на уроке.
24			Подъем переворотом в упор толчком двумя руками. Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом. Подтягивания в висе.	Работа на уроке.
25			Подъем переворотом в упор толчком двумя руками. Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом. Подтягивания в висе.	Работа на уроке.
26			Подъем переворотом в упор толчком двумя руками. Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом. Подтягивания в висе.	Работа на уроке.
27			Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Работа на уроке.
28			Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	Работа на уроке.
29			Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	Работа на уроке.
30			Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	Работа на уроке.
31			Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	Работа на уроке.
32			Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	Работа на уроке.
33			Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	Работа на уроке.

34			Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два приема.	Работа на уроке.
35			Кувырki назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема.	Работа на уроке.
36			Кувырki назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема.	Работа на уроке.
37			Кувырki назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три	Работа на уроке.

			приема.	
38			Кувырki назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату и шесту в два-три приема	Работа на уроке.
39			Кувырki назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату и шесту в два-три приема	Работа на уроке.
40			Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности в волейболе. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Работа на уроке.
41			Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Работа на уроке.
42			Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Работа на уроке.
43			Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Работа на уроке.
44			Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Работа на уроке.
45			Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Работа на уроке.
46			Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Работа на уроке.
47			Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Работа на уроке.

48			Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Работа на уроке.
49			Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Работа на уроке.
50			Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Работа на уроке.
51			Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием	Работа на уроке.
			подачи.	
52			Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	Работа на уроке.
53			Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	Работа на уроке.
54			Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	Работа на уроке.
55			Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	Работа на уроке.
56			Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.	Работа на уроке.
57			Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.	Работа на уроке.
58			Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Работа на уроке.
59			Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Работа на уроке.

60			Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Работа на уроке.
61			Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Работа на уроке.
62			Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Работа на уроке.
63			Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной	Работа на уроке.
			рукой от плеча на месте.	
64			Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Работа на уроке.
65			Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Работа на уроке.
66			Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Работа на уроке.
67			Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Работа на уроке.
68			Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Работа на уроке.
69			Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Работа на уроке.
70			Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места, передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Работа на уроке.
71			Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места, передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Работа на уроке.

72			Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Работа на уроке.
73			Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Работа на уроке.
74			Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Работа на уроке.
75			Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Работа на уроке.
76			Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Работа на уроке.

77			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке.
78			Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв.	Работа на уроке.
79			Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв.	Работа на уроке.
80			Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв.	Работа на уроке.
81			Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв.	Работа на уроке.
82			Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв.	Работа на уроке.
83			Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв.	Работа на уроке.
84			Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв.	Работа на уроке.
Кроссовая подготовка (9 ч)				
85			Инструктаж по технике безопасности. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Работа на уроке.
86			Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Работа на уроке.
87			Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Работа на уроке.
88			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием.	Работа на уроке.

89			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Работа на уроке.
90			Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Работа на уроке.
91			Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Работа на уроке.
92			Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Работа на уроке.
93			Бег (3 км). Специальные беговые упражнения.	Работа на уроке.
Легкая атлетика(9 ч)				
94			Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	Работа на уроке.
95			Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Работа на уроке.
96			Низкий старт. Бег по дистанции	Работа на уроке.
97			Финиширование. Эстафетный бег.	Работа на уроке.
98			Низкий старт. Бег по дистанции.	Работа на уроке.
99			Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Финиширование.	Работа на уроке.
100			Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	Работа на уроке.
101			Прыжок в высоту. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность.	Работа на уроке.
102			Прыжок в высоту. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность.	Работа на уроке.