

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3

<p>Рассмотрено Решением РМО учителей Протокол № <u>1 от 28.08.2018 г.</u></p>	<p>Принято решением методического совета МАОУ Сорокинской СОШ №3 Протокол № 1 от 28.08.2018 г.</p>	<p>Утверждено Директором МАОУ Сорокинской СОШ №3 <u>В.В. Сальникова</u> Приказ № 133/1од от 28.08. 2018 г.</p>
---	--	--

Рабочая программа
предмет «физическая культура»
для 8 класса на 2018/2019 уч.г.

Составитель:
Лаптева Т.Ф. учитель
физической культуры

с. Сорокино
2018 год

Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 8 класса

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций, сдачи норм ГТО IV ступени.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек)	9,8	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек)	11	—
	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	23
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	10 мин	11 мин
Координацию	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	12,0	15,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (сек)	14,0	17,0

Уровень физической подготовленности учащихся 14 -15лет (8 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		мальчики			девочки		
Скоростные	Бег 30м	5,8	5,3	4,8	6,3	5,8	5,2
		5,6	5,1	4,6	6,2	6,0	5,0
Координационные	Челн. Бег 3x10м	9,3	9,0	8,3	9,8	9,4	8,7
		9,1	8,9	8,1	9,7	9,3	8,5
Скоростно-силовые	Длина с\м	155	165	175	145	155	170
		160	170	180	150	160	175
Выносливость	6-минутный бег	1050	1150	1450	850	1000	1200
		1100	1200	1500	900	1050	1250
Гибкость	Наклон вперёд	4	8	12	7	11	17
		5	9	13	8	12	18
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	4	6	8			
	Подтягивание на низкой перекладине	5	7	9			
					7	14	23
					8	15	24

Содержание учебного предмета, с указанием структуры и форм организации занятий.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений, для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений навыков в процессе спортивных игр

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. Урок физической культуры включает следующие разделы: теоретические основы знаний и практическое овладение двигательными умениями и навыками. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, фестивали ГТО, спортивные кружки).

Региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

Темы РК на уроках физической культуры:

№ п/п	Номер урока	Тема регионального компонента
1.	2	Легендарные спортсмены Тюменской области
2.	5	Личности в современном олимпийском движении
3.	6	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
4.	17	Успехи Тюменской команды по футболу
5.	19	Победы Сорокинской команды по футболу
6.	65	Гимнаст Тюменской области Шахлин Борис
7.	70	Спортсмены нашего села
8.	44	Спортсменка по биатлону Ольга Мельник
9.	45	Спортсмен по биатлону Евгений Гараничев

10.	46	Спортсменка по биатлону Луиза Носкова
11.	47	Призеры и победители Олимпийских игр, которые начинали свой спортивный путь в нашем регионе.
12.	25	Тюменские команды по волейболу
13.	76	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
14.	93	Легкоатлеты Тюменской области
15.	96	Спортсмены нашего села

Содержание программного материала

Материал программы состоит из следующих разделов: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Такое планирование позволяет правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных навыков.

Тема, количество часов	Содержание программного материала	Личностные, метапредметные результаты освоения конкретного раздела	Форма организации учебной деятельности
На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных	«История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития	Личностные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владеть знаниями по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном	знать по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

<p>часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.</p>	<p>физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.</p>	<p>их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>Метапредметные;</p> <p>уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <p>уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Предметные:</p> <p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p>	<p>знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p>
--	--	---	---

<p>"Готов к труду и обороне" (ГТО). не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.</p>	<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО</p>	<p>Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. Предметные: знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Метапредметные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. Предметные:</p>	<p>Знать ступени ГТО Выполнение видов испытаний</p>
---	--	--	--

		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	
"Легкая атлетика" 26 часа	Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (<i>мальчики</i> — до 5 км, <i>девочки</i> — до 3 км)	<p>Личностные:</p> <p>способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</p> <p>уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в</p>	<p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).</p> <p>в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (<i>мальчики</i>) и до 15 мин (<i>девочки</i>); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;</p> <p>в метаниях на дальность и на меткость: метание мяча весом 150грамм. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м</p>

		<p>соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; уметь работать индивидуально и в группе:</p> <p>находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>Предметные:</p> <p>Уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.</p>	<p>на дальность и заданное расстояние.</p>
<p>"Лыжная подготовка" 16 часов</p>	<p>Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>Личностные:</p> <p>способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p>	<p>Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения.</p>

		<p>Метапредметные:</p> <p>уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>Предметные:</p>	
" Гимнастика с основами акробатики " 13 часов	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках	<p>Личностные:</p> <p>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владение</p>	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

	<p>(юноши). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (девушки).</p> <p>Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.</p> <p>Опорный прыжок. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества</p> <p>Предметные:</p> <p>Уметь находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>- уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации на</p>	<p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений</p>
--	---	---	--

		высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	
«Спортивные игры» 47 часов	<p>Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техно-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения</p>	<p><i>Метапредметные:</i> технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности; видят ошибку и исправляют ее по указанию учителя, сохраняют заданную задачу; владеют формами познавательной и личностной рефлексии; управляют эмоциями при общении со сверстниками и учителем, проявляют сдержанность, рассудительность, готовность слушать собеседника.</p> <p><i>Личностные:</i> понимают причины успеха неуспеха учебной деятельности и способны конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</p> <p>владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной</p>	<p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта</p>

	специальной физической и технической подготовки.	деятельности; Предметные: уметь организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; - уметь организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;	
--	--	---	--

Тематическое планирование 8 класс

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока
Легкая атлетика 12 часов		
	Высокий и низкий старт	1
	Высокий и низкий старт	2
	Эстафетный бег	3
	Эстафетный бег	4
	Бег на результат 60 м.	5
	Бег на результат 60 м.	6
	Эстафетный бег	7
	Челночный бег	8
	Прыжок в длину на результат. Развитие скосостно силовых качеств	9
	Прыжок в длину	10
	Метание малого мяча	11
	Метание малого мяча	12
Кроссовая подготовка 4 часа		

	Бег по пересеченной местности	13
	Бег по пересеченной местности	14
	Бег преодоление препятствий	15
	Бег преодоление препятствий	16
Футбол 5часов		
	Введение. История футбола.	17
	Стойки игрока.	18
	Ведение мяча по прямой	19
	удары по воротам	20
	удары по воротам	21
Спорт игры: волейбол 22час		
	Введение. История волейбола Передача мяча сверху двумя руками	22
	Передача мяча сверху двумя руками	23
	Нижняя прямая подача	24
	Нижняя прямая подача	25
	Верхняя прямая подача	26

	Верхняя прямая подача	27
	Прием мяча снизу двумя руками	28
	Прием мяча снизу двумя руками	29
	Нападающий удар после подбрасывания партнером	30
	Нападающий удар после подбрасывания партнером	31
	Игра по упрощенным правилам	32
	Игра по упрощенным правилам	33
	Ловля и передача мяча	34
	Ловля и передача мяча	35
	прием - передача -удар	36
	прием - передача -удар	37
	Тактика свободного нападения	38
	Тактика свободного нападения	39
	Прием мяча снизу	40
	Прием мяча снизу	41
	Прием мяча снизу	42

	Прием мяча снизу	43
лыжная подготовка 16 часов		
	Попеременный двухшажный ход. Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	44
	Лыжный ход- скользящий шаг.	45
	Лыжный ход- скользящий шаг.	46
	Одновременный двушажный	47
	Одновременный двушажный	48
	Переход с одного хода на другой	49
	Переход с одного хода на другой	50
	Коньковый ход без палок	51
	Спуск в основной стойке	52
	Одновременный одношажный ход	53
	Одновременный одношажный ход	54
	Одновременный бесшажный ход	55
	Преодоление уклонов	56
	Спуски и подъёмы	57

	Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе	58
	Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе	59
Гимнастика 13 часов		
	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	60
	Строевые упражнения	61
	Строевые упражнения	62
	ОРУ на развитие гибкости	63
	Длинный кувырок	64
	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках	65
	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках	66
	Стойка на голове с согнутыми ногами(м),"мост" из положения стоя(д).	67
	Стойка на голове с согнутыми ногами(м),"мост" из положения стоя(д).	68
	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату	69
	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	70
	Опорные прыжки	71
	развитие гибкости	72

Спортивные игры: Баскетбол 16 часов		
	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	73
	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	74
	Бросок мяча в движении двумя руками от головы	75
	Бросок мяча в движении двумя руками от головы	76
	Позиционное нападение с изменением позиций	78
	Позиционное нападение с изменением позиций	79
	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока	80
	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока	81
	Быстрый прорыв (2 x 1)	82
	Быстрый прорыв (2 x 1)	83
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	84
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	85
	Броски мяча по кольцу	86
	Броски мяча по кольцу	87
	Штрафной бросок.	88

	Штрафной бросок.	89
Легкая атлетика 7 часов		
	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	90
	Эстафетный бег	91
	Бег 30 метров	92
	Бег на результат 60 метров	93
	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	94
	Соревнования по легкой атлетике.	95
	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	96
Кроссовая подготовка 6 часов		
	Бег по пересеченной местности	97
	Бег 2000, 3000 метров	98
	Бег по пересеченной местности	99
	Бег с преодолением вертикальных препятствий	100
	Бег с преодолением вертикальных препятствий	101
	Бег 100 метров	102

