

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класса
Общее количество часов - 102 часов

Общее количество учебных часов на I четверть - 27 часов

№ п/п	Тема урока	Содержание	Форма контроля	Дата проведения	
				план	факт
Раздел программы: легкая атлетика – 12 часов					
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег. ТБ на уроках по легкой атлетике.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Устный опрос. Текущий		
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег. ТБ на уроках по легкой атлетике	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Текущий		
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тестирование: бег 30 метров с учетом результата.	Индивидуальный контроль.		
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Текущий		
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тестирование: челночный бег 3х10 м.	Индивидуальный контроль.		

6.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тестирование: бег 60 м. с учетом результата.	Индивидуальный контроль.		
7.	Метание мяча. Прыжок в длину с места на дальность.	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Техника выполнения разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Не опорные прыжки. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Текущий.		
8.	Метание мяча. Прыжок в длину с места на дальность.	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Техника выполнения разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Не опорные прыжки. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Текущий.		
9.	Метание мяча. Прыжок в длину с места на дальность.	ОРУ. Прыжок в длину с места на дальность. Приземление. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Не опорные прыжки. Тестирование: метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Индивидуальный контроль.		
10.	Метание мяча. Прыжок в длину с места на дальность.	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Не опорные прыжки. Тестирование: прыжок в длину с места на дальность. Приземление.	Индивидуальный контроль.		
11.	Бег на средние дистанции	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование. Бег 1000 м. с учетом результата. ОРУ. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Индивидуальный контроль.		
12.	Бег на средние дистанции	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 1500-2000 метров без учета времени в спокойном темпе. ОРУ. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Индивидуальный контроль.		

Кроссовая подготовка (9 ч)					
13.	Кроссовая подготовка. ТБ Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Тестирование: прыжки через скакалку за 1 минуту.	Текущий. Индивидуальный контроль.		
14.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Текущий.		
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Текущий.		
16.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные и подвижные игры.	Текущий.		
17.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Текущий.		
18.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Тестирование: пресс за 1 минуту.	Индивидуальный контроль.		
19.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Текущий.		
20.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Текущий.		

21.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Тестирование: бег 1500 м. (девочки) и 2000 м. (юноши) с учетом результата.	Индивидуальный контроль.		
Раздел программы: спортивные игры (баскетбол) – 6 часов.					
22.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приёмов 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	Устный опрос. Текущий.		
23.	Баскетбол. ТБ на уроках. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	Сочетание приёмов 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	Текущий.		
24.	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	Сочетание приёмов 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	Текущий.		
25.	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на	Сочетание приёмов 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	Текущий.		

	месте. Личная защита. Учебная игра.				
26.	Баскетбол. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Сочетание приёмов 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. Контрольное упражнение: техника выполнения ведения мяча, передачи и приема в парах.	Индивидуальный контроль.		
27.	Баскетбол. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Сочетание приёмов 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. Контрольное упражнение: техника выполнения ведения, передачи и приема мяча в парах.	Индивидуальный контроль.		
Раздел программы: Спортивные игры. БАСКЕТБОЛ – 21 час					
28.	Спортивные игры. Баскетбол. ТБ на уроках. Передачи и ведение мяча. Броски. Личная защита.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Текущий.		
29.	Спортивные игры. Баскетбол. ТБ на уроках. Передачи и ведение мяча. Броски. Личная защита. Учебная игра.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Текущий.		

	игра.	координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Контрольное упражнение: техника выполнения броска двумя руками от головы с места, после ведения.			
36.	Спортивные игры. Баскетбол. Передачи и ведение мяча. Броски. Групповое взаимодействие. Игровые учебные задания.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий.		
37.	Спортивные игры. Баскетбол. Передачи и ведение мяча. Броски. Групповое взаимодействие. Игровые учебные задания.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий.		
38.	Спортивные игры. Баскетбол. Передачи и ведение мяча. Броски. Групповое взаимодействие. Игровые учебные задания.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий.		
39.	Спортивные игры. Баскетбол. Передачи и ведение мяча. Броски. Групповое взаимодействие. Игровые учебные задания.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий.		
40.	Спортивные игры. Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Штрафной бросок.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Контрольное упражнение: оценка техники выполнения штрафного броска.	Индивидуальный контроль		

	Позиционное нападение.				
41.	Спортивные игры. Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Текущий.		
42.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Групповые взаимодействия.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	текущий		
43.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Групповые взаимодействия.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. <i>Учебная игра.</i> Развитие координационных способностей	текущий		
44.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Групповые взаимодействия.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Развитие координационных способностей. <i>Учебная игра. Контрольное упражнение: тактические взаимодействия игроков в учебно-тренировочной игре.</i>	Индивидуальный контроль		
45.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. <i>Учебная игра.</i> Развитие координационных	Текущий.		

	Быстрый прорыв. Групповые взаимодействия.	способностей.			
46.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Групповые взаимодействия.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. <i>Учебная игра.</i> Развитие координационных способностей.	Текущий.		
47.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Групповые взаимодействия.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. <i>Учебная игра.</i> Развитие координационных способностей.	Текущий.		
48.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Групповые взаимодействия.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. <i>Учебная игра.</i> Развитие координационных способностей. Контрольное упражнение: оценка технических и тактических взаимодействий учащихся в учебной двусторонней игре по правилам соревнований.	Индивидуальный контроль.		
Общее количество учебных часов на III четверть - 30 часов					
III ЧЕТВЕРТЬ					
Раздел программы: гимнастика с элементами акробатики(18 часов).					
49.	Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.) Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.	Устный опрос. Текущий		

50.	Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.) Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности. Тестирование: упражнение на гибкость.	Индивидуальный контроль.		
51.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Текущий		
52.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Текущий		
53.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Текущий		
54.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Текущий		
55.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Текущий		
56.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Техника выполнения подъёма переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Текущий		
57.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Техника выполнения подъёма переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Текущий		
58.	Гимнастика. Висы.	Техника выполнения подъёма переворотом. Выполнение комплекса ОРУ с	Индивидуальный		

	Строевые упражнения.	гимнастической палкой. Тестирование: подтягивания в висе. М.: «5»-9 р.; «4»-7 р.; «3»-5 р.; д.: «5»-17 р.; «4»-15 р.; «3»-8 р.	контроль.		
59.	Гимнастика. Строевые упражнения. Не опорные прыжки	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Страховка партнера при выполнении прыжковых упражнений. С разбега толчком одной и махом другой ноги прыжок в длину; то же, но с движением ног в воздухе вперед и назад («ножницы»); то же с поворотом. Гимнастический прыжок в высоту с поворотом на 90 и 180 градусов. Прыжки в высоту перешагиванием с косого разбега; Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		
60.	Гимнастика. Строевые упражнения. Не опорные прыжки.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. ОРУ с предметами. Страховка партнера при выполнении прыжковых упражнений. С разбега толчком одной и махом другой ноги прыжок в длину; то же, но с движением ног в воздухе вперед и назад («ножницы»); то же с поворотом. Гимнастический прыжок в высоту с поворотом на 90 и 180 градусов. Прыжки в высоту перешагиванием с косого разбега; Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		
61.	Гимнастика. Строевые упражнения. Не опорные прыжки.	ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Страховка партнера при выполнении прыжковых упражнений. С разбега толчком одной и махом другой ноги прыжок в длину; то же, но с движением ног в воздухе вперед и назад («ножницы»); Прыжки в высоту перешагиванием с косого разбега; Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Оценка техники выполнения не опорных прыжков.		
62.	Акробатика. ТБ. Кувырки. Гимнастический «мост». Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Текущий		
63.	Акробатика. ТБ. Кувырки. Гимнастический «мост». Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей. Тестирование: прыжки через скакалку за 1 минуту.	Индивидуальный контроль.		

64.	Акробатика. ТБ. Кувырки. Гимнастический «мост». Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей. Контрольное упражнение: два кувырка слитно и один кувырок назад.	Индивидуальный контроль.		
65.	Акробатика. ТБ. Кувырки. Гимнастический «мост». Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.) Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей. Контрольное упражнение: оценка техники выполнения акробатической комбинации.	Индивидуальный контроль.		
66.	Акробатика. ТБ. Кувырки. Гимнастический «мост». Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.) Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приёма. Развитие силовых способностей. Контрольное упражнение: оценка техники выполнения акробатической комбинации.	Индивидуальный контроль.		
Раздел программы: спортивные игры (волейбол) – 12 часов.					
67.	ВОЛЕЙБОЛ. Стойки и перемещения. Передачи мяча. Подачи. Прием подачи. Учебная игра.	Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.) Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приёма. Развитие силовых способностей.	Текущий.		
68.	Стойки и перемещения. Передачи мяча. Подачи. Прием подачи. Учебная игра.	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из ранее изученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. НРК: Краткий обзор развития волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания.	Текущий		

69.	Волейбол. Стойки и перемещения. Комбинации. Передачи мяча. Подачи. Прием подачи. Учебная игра	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из ранее изученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. НРК: Гигиенические знания и навыки. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.	Текущий		
70.	Волейбол. Стойки и перемещения. Комбинации. Передачи мяча. Подачи. Прием подачи. Учебная игра.	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из ранее изученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. НРК: Гигиенические знания и навыки. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.	Текущий		
71.	Волейбол. Стойки и перемещения. Комбинации. Передачи мяча. Подачи. Прием подачи. Учебная игра.	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из ранее изученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Контрольное упражнение: оценка техники выполнения стойки и перемещений игрока.	Индивидуальный контроль.		
72.	Волейбол. Стойки и перемещения. Комбинации. Передачи мяча. Подачи. Прием подачи. Учебная игра.	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из ранее изученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Контрольное упражнение: оценка техники передачи мяча над собой в парах.	Текущий		

73.	Волейбол. Комбинации из перемещений. Передачи и прием мяча. Поддача. Нападающий удар. Учебная игра.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча через сетку в парах. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. НРК: Основы техники и тактики волейбола. Понятие о технике игры в волейбол. Основные технические приемы волейбола. Значение технической подготовки. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в волейболе.	Текущий		
74.	Волейбол. Комбинации из перемещений. Передачи и прием мяча. Поддача. Нападающий удар. Учебная игра.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам. Контрольное упражнение: оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения.	Индивидуальный контроль.		
75.	Волейбол. Комбинации из перемещений. Передачи и прием мяча. Поддача. Нападающий удар. Учебная игра.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам.	Текущий		
76.	Волейбол. Комбинации из перемещений. Передачи и прием мяча. Поддача. Нападающий удар. Учебная игра.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам. НРК: Правила игры в волейбол. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Обязанности судьи, судейская терминология. НРК: Оборудование и инвентарь. Оборудование мест занятий в летнее и зимнее время. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч в резиновых растяжках, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т. д.).	Текущий		

77.	Волейбол. Комбинации из перемещений. Передачи и прием мяча. Поддача. Нападающий удар. Учебная игра.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая поддача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения. Контрольное упражнение: оценка техники владения мячом, нападающего удара.	Индивидуальный контроль.		
78.	Волейбол. Комбинации из перемещений. Передачи и прием мяча. Поддача. Нападающий удар. Учебная игра.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая поддача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения. Контрольное упражнение: учебная двусторонняя игра по правилам соревнований. Оценка технических и тактических взаимодействий игроков.	Индивидуальный контроль.		

79.	Элементы единоборств (9 часов) ТБ на уроках. Овладение техникой приемов единоборств	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры: «Вытащи соперника из круга», «Затащи соперника в круг»	Текущий.		
80.	ТБ на уроках. Овладение техникой приемов единоборств	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры: «Вытолкай соперника из круга» «Наступи сопернику на ногу»	Текущий.		
81.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	ОРУ. Подвижные игры с элементами единоборств «Оторви соперника от пола и вынеси из круга» «Собери кегли» «Затащите соперников за сою линию»	Индивидуальный контроль.		
82.	Развитие скоростно-силовых и	Подвижные игры с элементами единоборств: «Оторви от ковра пятку соперника»,	Индивидуальный контроль		

	координационных способностей	« Затащи соперника за свою линию», « Вытолкай соперника за линию»			
83.	Элементы единоборств Овладение техникой приемов единоборств	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры с элементами единоборств: « Перетащи соперника на свою сторону» « Захвати кушак противника» С/И «Борьба за мяч»	Текущий.		
84.	Овладение техникой приемов единоборств	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры с элементами единоборств« Сохрани равновесие»« Защити свое плечо»	Текущий.		
85.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	ОРУ на сопротивление Подвижные игры с элементами единоборств: « Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие»	Текущий.		
86.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	ОРУ на сопротивление Подвижные игры с элементами единоборств: « Собери кегли», «Перетяни на свою сторону» С/и « Борьба за мяч»	Индивидуальный контроль		
87.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	ОРУ на сопротивление Подвижные игры с элементами единоборств: « Собери кегли», «Перетяни на свою сторону» С/и « Борьба за мяч»	Индивидуальный контроль		
Раздел программы: кроссовая подготовка – 9 часов.					
88.	Кроссовая подготовка. ТБ на уроках. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. (9 ч.)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Текущий		

89.	Кроссовая подготовка. ТБ на уроках. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Текущий		
90.	Кроссовая подготовка. ТБ на уроках. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Текущий		
91.	Кроссовая подготовка. ТБ на уроках. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Текущий		
92.	Кроссовая подготовка. ТБ на уроках. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Бег (18 мин). Преодоление препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Текущий		
93.	Кроссовая подготовка. ТБ на уроках. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Текущий		
94.	Кроссовая подготовка. ТБ на уроках. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Индивидуальный Текущий контроль.		

95.	Кроссовая подготовка. ТБ на уроках. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Контрольное упражнение: оценка техники двигательных действий при преодолении препятствий.	Индивидуальный контроль		
96.	Кроссовая подготовка. ТБ на уроках. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Бег (1500-2000 метров). Развитие выносливости. ОРУ Специальные беговые упражнения. Тестирование: бег 2000 метров (мальчики) и 1500 метров (девочки) М.: 9.00, 9.30, 10.00; Д.: 7.30, 8.00, 8.30.	Индивидуальный контроль.		
Раздел программы: легкая атлетика – 6 часов.					
97.	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Текущий		
98.	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Текущий		
99.	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тестирование: оценка выполнения техники низкого старта и бег 30 м. на результат.	Индивидуальный контроль.		
100.	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тестирование: оценка выполнения техники низкого старта и бег 60 м. на результат.	Индивидуальный контроль.		

101	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тестирование: оценка выполнения техники низкого старта и бег 100 м. на результат.	Индивидуальный контроль.		
102	Прыжок в высоту. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Текущий		