

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Никольская средняя общеобразовательная школа»

# **Рабочая программа**

## **Физкультура**

### **8 класс**

Учитель физкультуры

Солодников И. А.

с. Никольское  
2016г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре для 8 класса на 2016-2017 уч. год разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего общего образования; государственной «Комплексной программы физического воспитания для учащихся 8 класса под редакцией Ляха В.И., Зданевича А.А, М.:ПРОСВЕЩЕНИЕ; 2012г; Приказа Министерства образования РФ от 9.03.2004 №1312 «Об утверждении федерального базисного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (с изменениями и дополнениями)»; регионального базисного учебного плана образовательных учреждений Камчатского края.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. В 8 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол,

волейбол, футбол.

**Раздел «Гимнастика»** Гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика».** Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования** направлено на достижение следующих целей:

- Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **Формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **Воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **Освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

**Уметь:**

- Технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности.**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

## **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)**

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

**Приемы закаливания.** Самомассаж. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

**Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

**Культурно-исторические основы.** Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания.** Самомассаж. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей

### ***Спортивные игры.***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

### *Легкая атлетика.*

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Практическая часть**

#### *Спортивные игры.*

##### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 3,8м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.

##### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без

ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания.

### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.**

**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

**Висы и упоры: мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсяд; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### *Легкая атлетика.*

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: девочки** 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель девушки, юноши. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность

## Учебно-тематическое планирование

| № п/п                             | Разделы программы                   | Количество часов |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------|
| 1                                 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2                                 | Подвижные игры и Спортивные игры    | 53 ч.            |
| 3                                 | Гимнастика с элементами акробатики  | 22 ч.            |
| 4                                 | Легкоатлетические упражнения        | 27 ч.            |
| <b>Количество уроков в неделю</b> |                                     | 3                |
| <b>Количество учебных недель</b>  |                                     | 34               |
| <b>Итого</b>                      |                                     | 102ч             |

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования

### Формы контроля в 8 класс

| Контрольные упражнения                      | Уровень  |         |        |         |         |        |
|---|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|   | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
|   | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса | 9        | 4-7     | 1      | -       | -       | -      |
| Прыжок в длину с места                      | 210      | 180-195 | 160    | 192     | 154-177 | 140    |
| Наклон вперед, не сгибая ног                | 11       | 1-7     | -4     | 20      | 5-13    | -2     |
| Бег 30 м с                                  | 4,7      | 5.5-5,1 | 5,8    | 4,9     | 5,9-5,4 | 6,1    |

|                      |           |         |      |      |         |      |
|----------------------|-----------|---------|------|------|---------|------|
| Челночный бег 3x10,с | 8,0       | 8,7-8,3 | 9,1  | 8,6  | 9,5-9,0 | 10,2 |
| 6-минутный бег       | 1450      | 1150    | 1000 | 1250 | 1150    | 850  |
| Бег 12 мин           | Без учета |         |      |      |         |      |

### ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### Методические пособия.

- Физическая культура. рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организац. / В. И. Лях. -4-е изд. – М. : Просвещение, 2014.
- Внеурочная деятельность уч. Футбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. \_ М. : Просвещение, 2011.
- Физкультура. 5-11 классы. КТП по трехчасовой программе / В. И. Виненко. – Волгоград : Учитель, 2012.
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ-ры. – М.: 1991.
- Байбородова Л. В., Бутин И. М., Маслеников С. М. методика обучения
- Гугин А. А. уроки физической культуры в 1-3 классах в помощь учителю 2-е издание испр, и доп, - М.: 1977.
- Ковалько В. И. поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Метадические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: 2004.
- Лях В. И. тесты в физическом воспитании школьников. М.: 1998
- <http://childish.fome.ru/main-2.html>
- [http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile\\_game/1](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1)
- <http://www.vampodarok.com/konkursi/podvizhnye/>
- <http://myspongebob.ru/sportivnye-igry/>
- <http://www.game-game.com.ua/sport/>
- <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/01/21/programma-po-lechebnoy-fizkulture>
- <http://okt-art.ru/obychenie/metod-kopilka>
- <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html>
- <http://chelshkola4.umi.ru/dokumenty>

## Календарно-тематическое планирование

| № п/п<br>урока | Тема урока.                                      | Кол. часов<br>по теме | Дата<br>проведени<br>я урока |
|----------------|--|-----------------------|------------------------------|
| <b>Iч</b>      |  |                       |                              |
| 1              | Техника безопасности. История легкой атлетики.   | 1                     | 01.09                        |
| 2              | Легкая атлетика: низкий старт до 30 м.           | 1                     | 06.09                        |
| 3              | Легкая атлетика: бег с ускорением.               | 1                     | 07.09                        |
| 4              | Легкая атлетика: скоростной бег.                 | 1                     | 08.09                        |
| 5              | Легкая атлетика: бег на результат 60 м.          | 1                     | 13.09                        |
| 6              | Легкая атлетика: бег от 20 до 25 мин.            | 1                     | 14.09                        |
| 7              | Легкая атлетика: бег от 1500 до 2000 м.          | 1                     | 15.09                        |
| 8              | Прыжки в длину с разбега.                        | 1                     | 20.09                        |
| 9              | Прыжки в длину с разбега.                        | 1                     | 21.09                        |
| 10             | Метание с 4-5 бросковых шагов.                   | 1                     | 22.09                        |
| 11             | Метание с 4-5 бросковых шагов.                   | 1                     | 27.09                        |
| 12             | Метание на точность.                             | 1                     | 28.09                        |
| 13             | Волейбол: передача мяча с верху.                 | 1                     | 29.09                        |
| 14             | Волейбол: передача мяча с низу.                  | 1                     | 04.10                        |
| 15             | Волейбол: нижняя подача мяча.                    | 1                     | 05.10                        |
| 16             | Волейбол: верхняя подача мяча.                   | 1                     | 06.10                        |
| 17             | Волейбол: прием мяча после подачи.               | 1                     | 11.10                        |
| 18             | Волейбол: прямой нападающий удар.                | 1                     | 12.10                        |
| 19             | Волейбол: упрощённая игра.                       | 1                     | 13.10                        |
| 20             | Волейбол: упрощённая игра.                       | 1                     | 18.10                        |
| 21             | Баскетбол: стойка игрока. Ловля и передача мяча. | 1                     | 19.10                        |
| 22             | Баскетбол: броски мяча с места и в движении.     | 1                     | 20.10                        |
| 23             | Баскетбол: броски мяча с места и в движении.     | 1                     | 25.10                        |
| 24             | Баскетбол: броски мяча с места и в движении.     | 1                     | 26.10                        |
| 25             | Баскетбол: выбивание и вырывание мяча.           | 1                     | 27.10                        |
| 26             | Баскетбол: упрощённая игра.                      | 1                     | 31.10                        |
| 27             | Баскетбол: упрощённая игра.                      | 1                     | 01.11                        |
| <b>IIч</b>     |  |                       |                              |
| 28             | Техника безопасности. Строевые упражнения.       | 1                     | 10.11                        |
| 29             | Акробатика: длинный кувырок.                     | 1                     | 15.11                        |
| 30             | Акробатика: стойка на голове.                    | 1                     | 16.11                        |
| 31             | Акробатика: мост из положения лежа.              | 1                     | 17.11                        |
| 32             | Акробатика: комбинация.                          | 1                     | 22.11                        |
| 33             | Опорный прыжок.                                  | 1                     | 23.11                        |
| 34             | Опорный прыжок.                                  | 1                     | 24.11                        |
| 35             | Опорный прыжок.                                  | 1                     | 29.11                        |
| 36             | Опорный прыжок.                                  | 1                     | 30.11                        |
| 37             | Акробатика: кувырок вперед, назад.               | 1                     | 01.12                        |

|    |  |             |        |
|----|--|-------------|--------|
| 38 | Акробатика: сойка на руках.                  | 1           | 06.12  |
| 39 | Лазанье по канату.                           | 1           | 07.12  |
| 40 | Развитие гибкости.                           | 1           | 08.12  |
| 41 | Висы. Строевые упражнения.                   | 1           | 13.12  |
| 42 | Висы. Строевые упражнения.                   | 1           | 14.12  |
| 43 | Висы. Строевые упражнения.                   | 1           | 15.12  |
| 44 | Лазанье по канату.                           | 1           | 20.12  |
| 45 | Полоса препятствий.                          | 1           | 21.12  |
| 46 | Баскетбол: упрощённая игра.                  | 1           | 22.12  |
| 47 | Баскетбол: упрощённая игра.                  | 1           | 27.12  |
| 48 | Баскетбол: упрощённая игра.                  | 1           | 28.12  |
|    |  | <b>IIIч</b> |        |
| 49 | Элементы волейбола: передача мяча с низу.    | 1           | 10.01  |
| 50 | Элементы волейбола: передача мяча с низу.    | 1           | 11.01  |
| 51 | Элементы волейбола: нижняя подача мяча       | 1           | 12.01  |
| 52 | Элементы волейбола: нижняя подача мяча       | 1           | 17.01  |
| 53 | Элементы волейбола: прием мяча после подачи. | 1           | 18.01  |
| 54 | Элементы волейбола: прием мяча после подачи. | 1           | 19.01  |
| 55 | Элементы волейбола: упрощённая игра.         | 1           | 24.01  |
| 56 | Элементы волейбола: упрощённая игра.         | 1           | 25.01  |
| 57 | Элементы волейбола: упрощённая игра.         | 1           | 26.01  |
| 58 | Строевая подготовка.                         | 1           | 31.01  |
| 59 | Строевая подготовка.                         | 1           | 01.02  |
| 60 | Строевая подготовка.                         | 1           | 02.02  |
| 61 | Подвижные игры.                              | 1           | 07.02  |
| 62 | Подвижные игры.                              | 1           | 08.02  |
| 63 | Подвижные игры.                              | 1           | 09.02  |
| 64 | Подвижные игры.                              | 1           | 14.02  |
| 65 | Развитие силовых способностей.               | 1           | 15.02  |
| 66 | Развитие силовых способностей.               | 1           | 16.02  |
| 67 | Развитие скоростно-силовых способностей.     | 1           | 21.02  |
| 68 | Футбол: удары по летящему мячу.              | 1           | 22.02  |
| 69 | Футбол: удары по летящему мячу.              | 1           | 28.02  |
| 70 | Футбол: удары по котящемуся мяча.            | 1           | 01.03  |
| 71 | Эстафеты с элементами футбола.               | 1           | 02.03  |
| 72 | Эстафеты с элементами футбола.               | 1           | 07.03. |
| 73 | Футбол: упрощённая игра.                     | 1           | 09.03  |
| 74 | Футбол: упрощённая игра.                     | 1           | 14.03  |
| 75 | Футбол: упрощённая игра.                     | 1           | 15.03  |
| 76 | Строевая подготовка.                         | 1           | 16.03  |
| 77 | Подвижные игры.                              | 1           | 21.03  |
| 78 | Подвижные игры.                              | 1           | 22.03  |
|    |  | <b>IVч</b>  |        |
| 79 | Баскетбол: Ловля и передача мяча.            | 1           | 23.03  |
| 80 | Баскетбол: броски мяча с места и в движении. | 1           | 04.04  |

|     |  |   |       |
|-----|--|---|-------|
| 81  | Баскетбол: броски мяча с места и в движении. | 1 | 05.04 |
| 82  | Баскетбол: броски мяча с места и в движении. | 1 | 06.04 |
| 83  | Баскетбол: выбивание и вырывание мяча.       | 1 | 11.04 |
| 84  | Баскетбол: выбивание и вырывание мяча.       | 1 | 12.04 |
| 85  | Баскетбол: упрощённая игра.                  | 1 | 13.04 |
| 86  | Баскетбол: упрощённая игра.                  | 1 | 18.04 |
| 87  | Баскетбол: упрощённая игра.                  | 1 | 20.04 |
| 88  | Легкая атлетика: бег с ускорением.           | 1 | 25.04 |
| 89  | Легкая атлетика: скоростной бег.             | 1 | 26.04 |
| 90  | Легкая атлетика: бег на результат 60 м.      | 1 | 27.04 |
| 91  | Легкая атлетика: бег от 1500 до 2000 м       | 1 | 02.05 |
| 92  | Легкая атлетика: бег от 20 до 25 мин.        | 1 | 03.05 |
| 93  | Метание в движении в цель.                   | 1 | 04.05 |
| 94  | Метание в движении в цель.                   | 1 | 10.05 |
| 95  | Прыжки в высоту способом перешагивания.      | 1 | 11.05 |
| 96  | Прыжки в высоту способом перешагивания.      | 1 | 12.05 |
| 97  | Прыжки в высоту способом перешагивания.      | 1 | 16.05 |
| 98  | Прыжки в высоту способом перешагивания.      | 1 | 17.05 |
| 99  | Прыжки в высоту способом перешагивания.      | 1 | 18.05 |
| 100 | Подвижные игры.                              | 1 | 23.05 |
| 101 | Подвижные игры.                              | 1 | 24.05 |
| 102 | Подвижные игры.                              | 1 | 25.05 |