******

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологически и психологические основы обучения двигатель­ным действиям и воспитания физических качеств современные формы построения занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразви­вающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энерго­обеспечения при мышечных нагрузках возможности их развития и совершенство­вания средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических ка­честв, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредству регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма
* индивидуальные способы контроля развития его адаптивных свойств, укрепле­ние здоровья и повышение физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с раз­ной функциональной направленностью, правила использования спортивного ин­вентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной по­мощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь*:***

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спор­тивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способно­стей, коррекции осанки и телосложений;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим подбирать и планировать физи­ческие упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной ра­ботоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполне­нии физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и со­вершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверст­никами, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физиче­скими упражнениями оказывать первую помощь при травмах и несчастных слу­чаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специаль­ными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятель­ных форм занятий физической культурой

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические**  **способности** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **Силовые** |  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во) | - | 18 |
| Прыжок в длину с места (см) | 180 | 165 |
| Лазание по канату на 6м (с) | 12 |  |
| **Скоростные** | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 9,2 | 10,2 |
| **К выносливости** | Кроссовый бег 2 км (мин, с) | 8,50 | 10,20 |
| Передвижение на лыжах 2 км (мин, с) | 16,30 | 21,0 |
| **К координа­ции** | Последовательные выполнения 5 кувырков\с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень (м) | 12,0 | 10,0 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 8-9 КЛАССОВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **Раздела, главы, пункта, подпункта** | **Содержание учебного предмета** | **Планируемые результаты** |
|
| **I. Основы знаний о физической культуре**(10ч.) | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | **Базовый уровень:****-** раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры,- составлять личный план физического самовоспитания,- выполнять основные правила организации распорядка дня,- соблюдать правила безопасности, страховки и разминки,- выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц.**Повышенный уровень:**- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр,- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта. |
| **II.Лёгкая атлетика**(24ч.) | Беговые упражнения.Прыжковые упражнения.Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. | **Базовый уровень:**-демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений,**-** применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей,- выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.**Повышенный уровень:**- осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. |
| **III.Гимнастика с основами акробатики** (16ч.) | Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.Опорные прыжки. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. | **Базовый уровень:****-** раскрывать историю гимнастики, знать имена выдающихся отечественных спортсменов,- различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы,- использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, скоростно - силовых способностей, развития гибкости,- описывать технику общеразвивающих упражнений.**Повышенный уровень:****-** составлять акробатические комбинации из числа изученных упражнений,- применять упражнения для организации самостоятельных тренировок. |
| **IV.Спортивные (подвижные) игры**(36ч.) | Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Техническая, тактическая подготовка.Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. | **Базовый уровень:****-** раскрывать историю баскетбола, волейбола, футбола знать имена выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов,- овладевать основными приемами игры в баскетбол, волейбол, футбол,- объяснять правила и основы организации игры.- выполнять правила техники безопасности.**Повышенный уровень:****-** организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществлять судейство игр,- использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |
| **V.Лыжная подготовка**(16ч.) | Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. | **Базовый уровень:****-** соблюдать правила техники безопасности,- применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах,- моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.**Повышенный уровень:****-** оценивать свои способности по приведенным показателям,- выполнять контрольные тесты, упражнения по лыжной подготовке. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО**

**ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 8-9 КЛАССОВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** | **Примечание** |
| **8 класс** |
| **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б. на уроках ф.к., легкой атлетике. Темп, скорость и объем легкоатлетических упражнений. (1ч.) |  |  |  |
| Низкий старт до 30 метров. Эстафеты с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| Низкий старт до 80 метров. Метание малого мяча на дальность, в цель. (1ч.) |  |  |  |
| Скоростной бег до 100 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние с двух трех шагов. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег 1000, 1500 метров. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.(1ч.) |  |  |  |
| Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки на скакалке. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча одной, двумя руками из разных исходных положений. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с7-9 шагов разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места. (2ч.) |  |  |  |
| Челночный бег 3х10, 4х9м,"змейкой". Круговая тренировка на развитие скоростно- силовых способностей. (1ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **20** |  |  |
| Правила техники безопасности. Мировые рекорды. Основные правила, приёмы игры. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. (1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом. (1ч.) |  |  |  |
| Повороты без мяча и с мячом с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадрат, круг. (2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении ведущей не ведущей рукой по сигналу. Игра по упрощенным правилам. (2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления, скорости с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в движении, на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Игра по упрощенным правилам.(1ч.) |  |  |  |
| Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.(2ч.) |  |  |  |
| Броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке. Тактика игры.(1ч.) |  |  |  |
| Тактика игры. Игра по правилам мини-баскетбола. (1ч.) |  |  |  |
| Позиционное нападение и личная защита. Эстафеты с ведением, передачами, бросками.(1ч.) |  |  |  |
| Т.Б. Броски мяча после ведения мяча, ловли, в прыжке. Эстафеты с мячом.(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в движении, на месте. Перехват мяча вырывание, выбивание. Игра по правилам мини-баскетбола. (2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Техника передвижений. Игра по упрощенным правилам.(1ч.) |  |  |  |
| Позиционное нападение и личная защита. Игра по упрощенным правилам.(1ч.) |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам.(1ч.) |  |  |  |
| Тактика свободного нападения, заслон. Игровые задания.".(1ч.) |  |  |  |
| Нападение быстрым прорывом. Игры, игровые задания.(1ч.) |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **16** |  |  |
| Т.Б. Значение гимнастических упр. для развития координационных способностей. Повороты в движении.(1ч.) |  |  |  |
| Размыкание, смыкание на месте, перестроение. Гибкость.(1ч.) |  |  |  |
| Кувырок вперед, назад . Эстафеты.(2ч.) |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой. Комбинации из кувырков, стоек.(1ч.) |  |  |  |
| Длинный кувырок вперед, стойка на голове, руках. Страховка. Подтягивание, отжимание.(2ч.) |  |  |  |
| Комбинации из кувырков, стоек, мост. Прыжок в длину с места.(1ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок согнув ноги, боком с поворотом на 90\*. Челночный бег 3х10м, 4х9 м.(1ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок согнув ноги, боком с поворотом на 90\*. Эстафеты. Отжимание, подтягивание.(2ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок. Бросок набивного мяча из положения стоя, сед.(2ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок. Игры со скакалкой, с бегом, прыжками. (1ч.) |  |  |  |
| Круговая тренировка на развитие скоростно- силовой подготовки .(2ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **14** |  |  |
| Т.Б. Мировые рекорды, правила, приемы игры. Олимпийские игры. (1ч.) |  |  |  |
| Стойка, перемещение в стойке. Эстафеты.(1ч.) |  |  |  |
| Перемещение по сигналу. Передачи мяча над собой(2ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры с мячом.(1ч.) |  |  |  |
| Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Игра в волейбол по упрощенным правилам..(2ч.) |  |  |  |
| Передачи мяча над собой, в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.(1ч.) |  |  |  |
| Передачи мяча над собой, в парах, через сетку. Игровые задания с набивным мячом, скакалкой.(1ч.) |  |  |  |
| Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах, тройках. Игра в волейбол по упрощенным правилам.(2ч.) |  |  |  |
| Прием, передача мяча. Игра в защите, в нападении. (1ч.) |  |  |  |
| Передача, приём мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.(2ч.) |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | **16** |  |  |
| Т.Б. История лыжного спорта Разновидности лыжных ходов.Олимпийские игры. (1ч.) |  |  |  |
| Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Торможение и поворот "плугом". (1ч.) |  |  |  |
| Коньковый ход.Эстафеты.(2ч.) |  |  |  |
| Коньковый ход. Передвижение на лыжах до 4,5км.(1ч.) |  |  |  |
| Коньковый ход . Эстафеты, гонки с выбыванием.(1ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 4,5км.Торможение и поворот "плугом". (2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 4,5 км. Спуски в стойке.. (1ч.) |  |  |  |
| Одновременный одношажный, двухшажный ход. Спуски и подъёмы. (2ч.) |  |  |  |
| Одновременный одношажный, коньковый ходы. Эстафеты. (2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 4,5 км. Спуски и подъёмы. (1ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 4,5 км. (2ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **12** |  |  |
| Т.Б. Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку. Игры.(1ч.) |  |  |  |
| Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра в нападении в зоне 3.(1ч.) |  |  |  |
| Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием с подачи.(2ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика освоенных игровых действий. (1ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар. Прием, передача с подачи. Игра в нападении зона 3.(1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.(2ч.) |  |  |  |
| Тактика свободного нападения . Игровые задания.(1ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку.(1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощенным правилам волейбола.(1ч.) |  |  |  |
| Прием, передача, нападающий удар. Игра в защите.(1ч.) |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б. Правила эстафетного бега. Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений. (2ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места.(1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.(1ч.) |  |  |  |
| Высокий старт от 30 до 60 метров. Эстафеты с бегом.(1ч.) |  |  |  |
| Бег с ускорением от 30 до 60 метров. Метание теннисного мяча на дальность, в цель, с двух, трёх шагов.(1ч.) |  |  |  |
| Скоростной бег 60 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол.(1ч.) |  |  |  |
| Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.(1ч.) |  |  |  |
| Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Игра в футбол.(1ч.) |  |  |  |
| Бег на 1500-2000 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на 1500-2000 метров результат. (1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты с бегом. Подвижные игры с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| **9 класс** |
| **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б. на уроках ф.к., легкой атлетике. Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма. (1ч.) |  |  |  |
| Низкий , высокий старт до 30 метров. Эстафеты с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| Низкий, высокий старт до 80 метров. Метание малого мяча на дальность, в цель. (1ч.) |  |  |  |
| Скоростной бег до 100 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние с двух трех шагов. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на результат 60, 100 метров. Прыжок в длину с разбега. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег 1000, 2000 метров. Прыжок в длину с разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Кросс до15 минут. Прыжок в длину разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча одной, двумя руками из разных исходных положений. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с7-9 шагов разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места. (2ч.) |  |  |  |
| Челночный бег 3х10, 4х9м, "змейкой". Круговая тренировка на развитие скоростно- силовых способностей. (1ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **20** |  |  |
| Правила техники безопасности. Мировые рекорды. Основные правила, приёмы игры. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. (1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом. (1ч.) |  |  |  |
| Повороты без мяча и с мячом с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадрат, круг. (2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении ведущей не ведущей рукой по сигналу. Игра по правилам. (2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления, скорости с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в движении, на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Игра правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по правилам баскетбола. (2ч.) |  |  |  |
| Броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке. Тактика нападения игры(1ч.) |  |  |  |
| Позиционное нападение и личная защита. Игра по правилам баскетбола. (1ч.) |  |  |  |
| Позиционное нападение и личная защита. Эстафеты с ведением, передачами, бросками. (1ч.) |  |  |  |
| Т.Б. Броски мяча после ведения мяча, ловли, в прыжке. Эстафеты с мячом. (1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в движении, на месте. Перехват мяча вырывание, выбивание. Игра по правилам баскетбола. (2ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Техника передвижений. Игра по правилам баскетбола. (1ч.) |  |  |  |
| Позиционное нападение и личная защита. Игра по правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по правилам.(1ч.) |  |  |  |
| Тактика свободного нападения, заслон. Игровые задания. (1ч.) |  |  |  |
| Нападение быстрым прорывом. Игры, игровые задания. (1ч.) |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **16** |  |  |
| Т.Б. Упражнения для самостоятельных тренировок для развития силы, гибкости. Перестроение в движении. (1ч.) |  |  |  |
| Размыкание, смыкание на месте, в движении. Гибкость. (1ч.) |  |  |  |
| Кувырок вперед, назад. Эстафеты. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой. Комбинации из кувырков, стоек. (2ч.) |  |  |  |
| Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, стойка на голове, руках. Страховка. Подтягивание, отжимание. (2ч.) |  |  |  |
| Комбинации из кувырков, стоек, равновесия. Прыжок в длину с места. (1ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок согнув ноги, боком ноги врозь . Челночный бег 3х10м, 4х9 м. (1ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок согнув ноги, боком ноги врозь. Эстафеты. Отжимание, подтягивание. (1ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок. Бросок набивного мяча из положения стоя, сед. (2ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок. Игры со скакалкой, с бегом, прыжками. (2ч.) |  |  |  |
| Круговая тренировка на развитие скоростно- силовой подготовки . (2ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **14** |  |  |
| Т.Б. Мировые рекорды, правила, приемы игры. Олимпийские игры. (1ч.) |  |  |  |
| Стойка, перемещение в стойке. Эстафеты. (1ч.) |  |  |  |
| Перемещение по сигналу. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.(2ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры с мячом. (1ч.) |  |  |  |
| Передача мяча во встречных колоннах, стоя спиной к цели. Игра в волейбол по упрощенным правилам. (2ч.) |  |  |  |
| Передачи мяча над собой, в парах через сетку. Игра в волейбол по правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Передачи мяча над собой, в парах, через сетку. Игровые задания с набивным мячом, скакалкой. (1ч.) |  |  |  |
| Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах, тройках. Игра в волейбол по правилам. (2ч.) |  |  |  |
| Прием, передача мяча. Игра в защите, в нападении. (1ч.) |  |  |  |
| Передача, приём мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам. (2ч.) |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | **16** |  |  |
| Т.Б. История лыжного спорта Разновидности лыжных ходов.Олимпийские игры. (1ч.) |  |  |  |
| Попеременный четырёхшажный ход. Торможение и поворот "плугом".(1ч.) |  |  |  |
| Переход с попеременных ходов на одновременные.Эстафеты. (2ч.) |  |  |  |
| Коньковый ход. Передвижение на лыжах до 5км.(1ч.) |  |  |  |
| Коньковый ход . Эстафеты, гонки с выбыванием. (1ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 4,5км.Переход с попеременных ходов на одновременные. (2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 4,5 км. Спуски в стойке. (1ч.) |  |  |  |
| Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски и подъёмы. (2ч.) |  |  |  |
| Переход с попеременных ходов на одновременные, коньковый ход. Эстафеты(2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 4,5 км. Спуски и подъёмы. (1ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 4,5 км. (2ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **12** |  |  |
| Т.Б. Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку. Игры. (1ч.) |  |  |  |
| Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра в нападении в зоне 3. (1ч.) |  |  |  |
| Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием с подачи. (2ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика освоенных игровых действий. (1ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар. Прием, передача с подачи. Игра в нападении зона 3. (1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. (1ч.) |  |  |  |
| Тактика свободного нападения . Игровые задания. (2ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. (1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по правилам волейбола. (1ч.) |  |  |  |
| Прием, передача, нападающий удар. Игра в защите. (1ч.) |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б. Правила эстафетного бега. Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений. (2ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений. (1ч.) |  |  |  |
| Высокий , низкий старт от 30 до 60 метров. Эстафеты с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| Бег с ускорением от 60 до 100 метров. Метание теннисного мяча на дальность, в цель, с двух, трёх шагов. (1ч.) |  |  |  |
| Скоростной бег 60, 100 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на результат 60,100 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на 1500-2000 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на 1500-2000 метров результат. Отжимание, подтягивание. (1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты с бегом. Подвижные игры с бегом. (1ч.) |  |  |  |