**Бюджетное профессиональное образовательное учреждение "Чебоксарское училище олимпийского резерва имени В.М. Краснова" Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Предметная область

Физическая культура и основы безопасности

Рабочая программа учебного предмета

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для 8-9 классов**

**Чебоксары**

**Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным образовательным стандартом основного общего образования (утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897)**

**Организация-разработчик:**

* БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии

**Разработчик:**

* Никифорова Л.А., преподаватель физической культуры БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии

**Рабочая программа одобрена:**

* методическим объединением преподавателей общеобразовательных дисциплин БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии
* педагогическим советом БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии

**Рабочая программа утверждена:**

* приказом директора

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* 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.

**В области нравственной культуры:**

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* 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.

**В области нравственной культуры:**

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. проявлять компетентность в области исполь­зования информационно-коммуникационных технологий (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: создание и редактирование докладов, рефератов, создание презентаций, поиск и анализ информации в интернете и др.

**В области физической культуры:**

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

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 нравственной культуры:**

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

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

* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* 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 движений);
* 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 в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах изученными на уроках способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**8 класс (105ч)**

1. **Основы знаний о физической культуре:**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.

**2. Легкая атлетика:** техника низкого старта; бег с ускорением до 80 м. и скоростной бег до 70 м.; бег на дистанцию 100 м.; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»; метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели; метания на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов.

**3. Гимнастика:**

* строевые упражнения – команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево;
* висы и упоры (м) – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем в сед ноги врозь;
* висы и упоры (д) – из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди; из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре;
* акробатика (м) – кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; длинный кувырок; стойка на голове и руках;
* акробатика (д) – «мост» и поворот в упор стоя на одном колене;
* опорные прыжки (м) – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см);
* опорные прыжки (д) – прыжок боком с поворотом на 90°.

**4.Спортивные игры:**

**4.1. Волейбол -** стойки и передвижения; передача мяча; нижняя прямая подача; прием подачи; отбивание мяча кулаком через сетку.

**4.2.** **Баскетбол -** бег с изменением направления и скорости; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; передача мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий; бросок мяча одной рукой от головы в движении; вырывание и выбивание мяча; держание мяча с мячом; штрафной бросок.

**9 класс (102ч)**

1. **Основы знаний о физической культуре:**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.

**2. Легкая атлетика:** длительный бег (старт, бег по дистанции, финиширование;прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»; прыжок в длину с разбега способом «ножницы»; прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»; метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели; метания на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов.

**3. Гимнастика:**

* строевые упражнения – переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении; обратное перестроение;
* висы и упоры (м) – подъем махом вперед в сед ноги врозь; подъем в упор переворотом махом и силой; подъем силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях;
* висы и упоры (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь;
* акробатика (м) – из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.
* акробатика (д) – равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.
* опорные прыжки (м) – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см);
* опорные прыжки (д) – прыжок боком ( конь в ширину, высота 110 см).

**4.Спортивные игры:**

**4.1. Футбол -** удар полетящему мячу внутренней стороной стопы;удар по летящему мячу средней частью подъема; вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение мяча с активным сопротивлением защитника; остановка опускающего мяча внутренней стороной стопы; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; двухсторонняя игра;

**4.2. Волейбол –** передача мяча у сетки; передача в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; прием мяча, отраженного сеткой; прямой нападающий удар; тактические действия;

**4.3.** **Баскетбол –** бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (м); бросок двумя руками от головы (д); штрафной бросок; действия трех нападающих против двух защитников;

**5. Лыжная подготовка:** попеременных четырехшажный ход; переход с попеременных ходов на одновременные;

**6. Элементы единоборств:** овладение двигательными действиями – стойки; передвижения в стойке; захваты рук и туловища; освобождение от захватов; приемы борьбы за выгодное положение; борьба за предмет; упражнения по овладению приемами страховки.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов (тем)** | **Кол-во**  **часов** |
|
| 1 | 2 | 3 |
| **8 класс** | | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 39 |
| 3 | Гимнастика | 18 |
| 4 | Спортивные игры | 45 |
| 4.2. | Волейбол | 18 |
| 4.3. | Баскетбол | 27 |
| **Итого:** | | **102** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов (тем)** | **Кол-во**  **часов** |
|
| 1 | 2 | 3 |
| **9 класс** | | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 21 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Спортивные игры | 45 |
| 4.1. | Волейбол | 18 |
| 4.2. | Баскетбол | 27 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 18 |
| **Итого:** | | **102** |

**4. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**4.1. Литература**

* В.И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций (2-е издание). Москва, «Просвещение», 2014 – 256с.
* Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009 - 340с.
* Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО « Фирма « Издательство АСТ», 1998 - 271с.

• В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. «ВАКО» Москва 2009 – 399с

**5. Календарно – тематический план**

**Календарно – тематический план для 8 класса**

**I четверть (27 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Легкая атлетика (12 ч)** | | | |
| 1 | Низкий старт. Стартовый разгон | 1 |  |
| 2 | Бег по дистанции 70-80 м | 1 |  |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки | 1 |  |
| 4 | Эстафетный бег (круговая эстафета) | 1 |  |
| 5 | Бег по дистанции. Финиширование | 1 |  |
| 6 | Бег на результат 60 м. | 1 |  |
| 7 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. | 1 |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча | 1 |  |
| 9 | Метание мяча на дальность | 1 |  |
| 10 | Прыжок в длину на результат | 1 |  |
| 11 | Бег на средние дистанции | 1 |  |
| 12 | Бег на 1500 (2000)м на результат | 1 |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | |
| 13 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |  |
| 14 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |  |
| 15 | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |  |
| 16 | Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание | 1 |  |
| 17 | Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. | 1 |  |
| 18 | Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком | 1 |  |
| 19 | Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком | 1 |  |
| 20 | Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. | 1 |  |
| 21 | Бег на результат 3 км. | 1 |  |
| **Баскетбол (6 ч)** | | | |
| 22 | Ведение мяча | 1 |  |
| 23 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением | 1 |  |
| 24 | Ведение мяча с сопротивлением на месте | 1 |  |
| 25 | Броски двумя руками от головы с места | 1 |  |
| 26 | Передача мяча двумя руками от груди на месте | 1 |  |
| 27 | Учебная игра | 1 |  |
| **Всего** | | **27 ч** |  |

**II четверть (21 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | |
| 1 | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). | 1 |  |
| 2 | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). | 1 |  |
| 3 | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). | 1 |  |
| 4 | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). | 1 |  |
| 5 | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). | 1 |  |
| 6 | Техника выполнения подъема переворотом на оценку | 1 |  |
| 7 | Прыжок способом «согнув ноги» (м)  Прыжок боком с поворотом на 90° (д) | 1 |  |
| 8 | Прыжок способом «согнув ноги» (м)  Прыжок боком с поворотом на 90° (д) | 1 |  |
| 9 | Прыжок способом «согнув ноги» (м)  Прыжок боком с поворотом на 90° (д) | 1 |  |
| 10 | Прыжок способом «согнув ноги» (м)  Прыжок боком с поворотом на 90° (д) | 1 |  |
| 11 | Прыжок способом «согнув ноги» (м)  Прыжок боком с поворотом на 90° (д) | 1 |  |
| 12 | Техника прыжока способом «согнув ноги» (м), прыжока боком с поворотом на 90° (д) | 1 |  |
| 13 | Кувырок назад (м), мост и поворот в упор (д) | 1 |  |
| 14 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м), мост и поворот в упор (д). Лазание по канату | 1 |  |
| 15 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м), мост и поворот в упор (д). Лазание по канату | 1 |  |
| 16 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м), мост и поворот в упор (д). Лазание по канату | 1 |  |
| 17 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м), мост и поворот в упор (д). Лазание по канату | 1 |  |
| 18 | Техника выполнения акробатических элементов | 1 |  |
| **Волейбол (3 ч)** | | | |
| 19 | Передача мяча над собой | 1 |  |
| 20 | Нижняя прямая подача | 1 |  |
| 21 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| **Всего:** | | **21 ч** |  |

**III четверть (30 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Волейбол (15 ч)** | | | |
| 1 | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку | 1 |  |
| 2 | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах | 1 |  |
| 3 | Верхняя передача мяча в парах через сетку | 1 |  |
| 4 | Нижняя прямая подача, прием подачи | 1 |  |
| 5 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |  |
| 6 | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |  |
| 7 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| 8 | Техника передачи мяча в тройках после перемещения | 1 |  |
| 9 | Передача мяча в тройках после перемещения | 1 |  |
| 10 | Передача мяча над собой во встречных колоннах | 1 |  |
| 11 | Нижняя прямая подача, прием подачи | 1 |  |
| 12 | Нападающий удар после передачи | 1 |  |
| 13 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| 14 | Нападающий удар в тройках через сетку | 1 |  |
| 15 | Техника владения мячом, нападающего удара | 1 |  |
| **Баскетбол (15 ч)** | | | |
| 16 | Ведение мяча | 1 |  |
| 17 | Бросок двумя руками от головы с места | 1 |  |
| 18 | Бросок одной рукой от плеча с места | 1 |  |
| 19 | Учебная игра | 1 |  |
| 20 | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами | 1 |  |
| 21 | Техника броска одной рукой от плеча с места | 1 |  |
| 22 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением | 1 |  |
| 23 | Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4 | 1 |  |
| 24 | Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4 | 1 |  |
| 25 | Учебная игра | 1 |  |
| 26 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска | 1 |  |
| 27 | Штрафной бросок | 1 |  |
| 28 | Технические действия в защите. | 1 |  |
| 29 | Техника штрафного броска | 1 |  |
| 30 | Ведение мяча с сопротивлением | 1 |  |
| **Всего:** | | **30 ч** |  |

**IV четверть (24 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Баскетбол (6 ч)** | | | |
| 1 | Ведение мяча с сопротивлением | 1 |  |
| 2 | Техника ведения мяча с сопротивлением | 1 |  |
| 3 | Штрафной бросок | 1 |  |
| 4 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением | 1 |  |
| 5 | Учебная игра | 1 |  |
| 6 | Учебная игра | 1 |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | |
| 7 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |  |
| 8 | Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |  |
| 9 | Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |  |
| 10 | Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. | 1 |  |
| 11 | Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком | 1 |  |
| 12 | Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком | 1 |  |
| 13 | Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком | 1 |  |
| 14 | Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. | 1 |  |
| 15 | Бег на результат 3 км. | 1 |  |
| **Легкая атлетика (9 ч)** | | | |
| 16 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |  |
| 17 | Бег на 30 м | 1 |  |
| 18 | Бег по дистанции 30-40 м. Эстафетный бег. | 1 |  |
| 19 | Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. | 1 |  |
| 20 | Бег на результат 60 м | 1 |  |
| 21 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча | 1 |  |
| 22 | Прыжок в высоту. Метание мяча | 1 |  |
| 23 | Прыжок в высоту. Переход планки | 1 |  |
| 24 | Метание мяча на дальность на результат | 1 |  |
| 25 | Повторение пройденного материала | 3 |  |
| **Всего:** | | **27 ч** |  |
| **Итого:** | | 1. **ч** |  |

**Календарно – тематический план для 9 класса**

**I четверть (27 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | |
| 1 | Низкий старт до 380 м. Стартовый разгон | 1 |  |
| 2 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. | 1 |  |
| 3 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. | 1 |  |
| 4 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. | 1 |  |
| 5 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. | 1 |  |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. | 1 |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. | 1 |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. | 1 |  |
| 9 | Прыжок в длину на результат. Выполнение метания мяча с разбега. | 1 |  |
| 10 | Бег на 1500 м (д), 2000 м (м). | 1 |  |
| 11 | Бег на 1500 м (д), 2000 м (м). |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | |
| 12 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |  |
| 13 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |  |
| 14 | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. | 1 |  |
| 15 | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. | 1 |  |
| 16 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | 1 |  |
| 17 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | 1 |  |
| 18 | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | 1 |  |
| 19 | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. | 1 |  |
| 20 | Бег (5 км) по пересеченной местности без учета времени. | 1 |  |
| **Гимнастика (7 ч)** | | | |
| 21 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). | 1 |  |
| 22 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). | 1 |  |
| 23 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). | 1 |  |
| 24 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). | 1 |  |
| 25 | Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). | 1 |  |
| 26 | Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). | 1 |  |
| 27 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). | 1 |  |
| **Всего:** | | **27 ч** |  |

**II четверть (21 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Гимнастика (11 ч)** | | | |
| 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). | 1 |  |
| 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). | 1 |  |
| 3 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). | 1 |  |
| 4 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). | 1 |  |
| 5 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). | 1 |  |
| 6 | Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). | 1 |  |
| 7 | Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). | 1 |  |
| 8 | Из упора присев стойка на руках и голове, кувырок вперед (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). | 1 |  |
| 9 | Кувырок назад и вперед , длинный кувырок (д). Мост и поворот в упор на одном колене. | 1 |  |
| 10 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад и вперед , два кувырка слитно. | 1 |  |
| 11 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад и вперед, два кувырка слитно. | 1 |  |
| **Спортивные игры (Волейбол 10 ч)** | | | |
| 12 | Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |
| 13 | Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |
| 14 | Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |
| 15 | Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |
| 16 | Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 1 |  |
| 17 | Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 1 |  |
| 18 | Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 1 |  |
| 19 | Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 1 |  |
| 20 | Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 1 |  |
| 21 | Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 1 |  |
| **Всего:** | | **21 ч** |  |

**III четверть (30 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Волейбол (8 ч)** | | | |
| 1 | Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 |  |
| 2 | Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 |  |
| 3 | Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 |  |
| 4 | Комбинации из перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 |  |
| 5 | Комбинации из перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 |  |
| 6 | Комбинации из перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 |  |
| 7 | Комбинации из перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 |  |
| 8 | Комбинации из перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 |  |
| **Баскетбол (22 ч)** | | | |
| 9 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 |  |
| 10 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |
| 11 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Жесты Судей. | 1 |  |
| 12 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 |  |
| 13 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 |  |
| 14 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2 . Учебная игра. | 1 |  |
| 15 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2 . Учебная игра. | 1 |  |
| 16 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2 . Учебная игра. | 1 |  |
| 17 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3×3 . Учебная игра. | 1 |  |
| 18 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3×3 . Учебная игра. | 1 |  |
| 19 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3×3 . Учебная игра. | 1 |  |
| 20 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4×4 . Учебная игра. | 1 |  |
| 21 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4×4 . Учебная игра. | 1 |  |
| 22 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4×4 . Учебная игра. | 1 |  |
| 23 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3×2, 4×3 . Учебная игра. | 1 |  |
| 24 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3×2, 4×3 . Учебная игра. | 1 |  |
| 25 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. | 1 |  |
| 26 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. | 1 |  |
| 27 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. | 1 |  |
| 28 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. | 1 |  |
| 29 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. | 1 |  |
| 30 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. | 1 |  |
| **Всего:** | | **30 ч** |  |

**IV четверть (24 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Баскетбол (5 ч)** | | | |
| 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 1 |  |
| 2 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 1 |  |
| 3 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 1 |  |
| 4 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | 1 |  |
| 5 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | 1 |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | |
| 6 | Бег (16 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |  |
| 7 | Бег (17 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |  |
| 8 | Бег (17 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |  |
| 9 | Бег (18 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. | 1 |  |
| 10 | Бег (18 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | 1 |  |
| 11 | Бег (19 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | 1 |  |
| 12 | Бег (19 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | 1 |  |
| 13 | Бег (20 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | 1 |  |
| 14 | Бег (3 км). |  |  |
| **Легкая атлетика ( 10 ч)** | | | |
| 15 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70- 80 м). Эстафетный бег ( передача эстафетной палочки). | 1 |  |
| 16 | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70- 80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 |  |
| 17 | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование. Эстафетный бег. | 1 |  |
| 18 | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование. Эстафетный бег. | 1 |  |
| 19 | Бег на результат ( 60 м). | 1 |  |
| 20 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 1 |  |
| 21 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 1 |  |
| 22 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 1 |  |
| 23 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 1 |  |
| 24 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов в коридор. | 1 |  |
| **Всего:** | | **24 ч** |  |
| **Итого:** | | **102 ч** |  |