

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ошлапецкая основная школа»

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Ошлапецкая ОШ»

Краюшкина О.Н.

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
для 8, 9 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и примерными программами по «физической культуре» для 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2019 г. автор программы Матвеев А.П.

Согласно приказу Министерства Образования РФ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» от 17 июля 2002 года №2715 с целью привития интереса к предмету, укрепления здоровья учащихся и увеличения двигательной активности введён третий час физической культуры. Он используется для организации подвижных и спортивных игр.

Региональный компонент государственного образовательного стандарта по физической культуре используется на лыжную подготовку.

Основу знаний о физической культуре (теоретические сведения) изучаются в процессе урока в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Место учебного предмета в учебном плане:

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 классах из расчёта 3 часа в неделю. В соответствии с годовым учебным графиком продолжительность учебного года – 34 учебных недели. Итоговое количество часов в год составляет – 102 часа в каждом классе.

Рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплексом автора А.П.Матвеева:

1. Примерные рабочие программы «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов; М.: «Просвещение», 2019г..
2. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы. М. «Просвещение», 2018г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Создание рабочей программы по физической культуре в 5-9 классах регламентируется следующими положениями действующих нормативно-правовых документах:

- Закон РФ «об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- Примерные программы, созданные на основе федерального государственного образовательного стандарта;

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
 - история физической культуры
 - физическая культура (основные понятия)
 - физическая культура человека
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
 - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
 - оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»:
 - физкультурно-оздоровительная деятельность
 - спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; лыжная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности)

Особенности организации учебного процесса и

обеспечение планируемых результатов обучения.

1. Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования.

Программа делится на две части: базовую и вариативную. Базовая часть – выполняет определенный минимум по предмету. Вариативная часть — включает в себя программный материал по лыжной подготовке, баскетболу, волейболу, гимнастике, Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

2. Использует принцип вариативности, дающей возможности подбирать содержание учебного материала и соответствие с возрастными особенностями учащихся, материально-техническим оснащением учебного процесса.
3. Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному. Что задает определенную логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.
4. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оно предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере усвоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе

«Демонстрировать» что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Требования к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура».

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они с одной стороны предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа: «общее-частное-конкретное» и представлены соответственно предметными, метапредметными и личностными результатами.

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

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

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

-знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек

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;

— умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;

— 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 самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой;

Способность организовывать самостоятельные занятия различной направленности.

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

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 индивидуальных особенностей организма;

— способность проводить занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области познавательной культуры:

— понимание физической культуры, как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физически, психических и нравственных качеств;

— понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

— 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 к здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

— ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции.

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;

— поддерживание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.

В области эстетической культуры:

— восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;

— понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

В области физической культуры:

— владение способами организации и проведение 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;

— владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физической подготовленности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они 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 функциональных возможностей организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

— способность управлять своими эмоциями;

— способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

— владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.

В области трудовой культуры:

— умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

— умение проводить пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать технику безопасности;

— умение содержать в порядке спортивный инвентарь.

В области физической культуры:

— владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.);

— владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;

— умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным *физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек*;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

5 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс

Физическая культура в современном обществе

Всестороннее и гармоничное физическое развитие

Спортивная подготовка

Адаптивная и лечебная физическая культура

Коррекция осанки и телосложения

Восстановительный массаж

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

9 класс

Туристские походы как форма активного отдыха

Здоровье и здоровый образ жизни

Правила проведения банных процедур

Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

6 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

7 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

8 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Составление плана занятий спортивной подготовкой

Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

9 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий профессионально-прикладной подготовкой.

Профессионально — прикладная физическая подготовка.

Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Измерение функциональных резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

5-9 классы

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход, повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции (протяженность регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Особенности организации учебного процесса.

Содержание программы

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).
- Основные направления развития физической культуры в современном обществе, их цель, содержание и формы организации.
- Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

— Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

— Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

— Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение.

— Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования в время закаливающих процедур

- Физическая нагрузка и способы её дозирования.

— Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Проведение самостоятельных занятий, их структура и содержание.

- Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья. Правила и гигиенические требования. Банные процедуры, их цель и задачи. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

— Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

— Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

— Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

— Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

— Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

— Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

— Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

— Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Лыжная подготовка:

- передвижения на лыжах
- повороты переступанием на месте и в движении;
- Подъем «елочкой», «полуелочкой» и «лесенкой»;
- спуск прямо и наискось в основной стойке;
- торможение «плугом»;
- прохождение учебной дистанции;
- упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол:

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;

— игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированные упражнения:

— передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

— лазанье по канату (мальчики);

— лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

— приземление на точность и сохранение равновесия;

— преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

— физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

— наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

— упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

— комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

— комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

— упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

— преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

— броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

— разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

— прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

— подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений

- комплексы упражнений на развитие координации

Лыжные гонки

Развитие выносливости

- кроссовый бег и бег по пересечённой местности;
- прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений;
- передвижения на лыжах с разной скоростью;

Развитие силы

- комплексы упражнений с отягощением, скоростной бег и прыжки с отягощением
- полосы препятствий силовой направленности

- передвижения на лыжах с дополнительным отягощением, подъёмы

Развитие координации движений

- комплексы упражнений на подвижной опоре;
- упражнения на дифференцирование мышечных усилий;
- упражнения в поворотах и спусках на лыжах;

Развитие быстроты

- бег на короткие дистанции;
- челночный бег;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

- комплексы упражнений с отягощением;
- прыжки на одной и двух ногах, через скакалку;
- напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, многоскоки
- броски набивного мяча

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

— бег по гимнастической скамейке;

— броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развитие быстроты

— старты из различных положений с последующим ускорением;

— бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

— прыжки через скакалку в максимальном темпе;

— прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

— прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

— подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе)

Развитие выносливости

- равномерный бег на средние и длинные дистанции;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) по классам				
		5клас с	6клас с	7клас с	8класс	9класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Способы двигательной (физкультурной)	В процессе урока				

	деятельности					
3	Физическое совершенствование:					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:					
3.2.1	Лёгкая атлетика	-	28	28	25	21
3.2.2	Гимнастика с элементами акробатики	-	14	14	14	14
3.2.3	Баскетбол	-	15	15	15	15
3.2.4	Волейбол	-	15	15	15	15
3.2.5	Футбол	-	10	10	10	8
3.2.6	Лыжная подготовка (РК – 10 часов)	-	20	20	20	20
3.2.7	Прикладно ориентированная физическая подготовка	-	В содержании соответствующих разделов		3 +в содержании соответствующих разделов	3 +в содержании соответствующих разделов
3.2.8	Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой	-	-	-	-	6
	Итого	102	102	102	102	102

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	Виды/формы контроля	Дата проведения		Дата корректировки
			По плану	По факту	
Лёгкая атлетика – 11 часов					
1	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Физическая культура в современном обществе	-	01.09		
2	Совершенствование техники ранее освоенных л/а упражнений	-	05.09		
3	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Старт и стартовый разбег	-	07.09		
4	Бег 30, 60, 100м на результат	зачёт	08.09		
5	Техника метания малого мяча с места, с разбега	зачёт	12.09		
6	Развитие силовой выносливости. Кроссовый бег	-	14.09		
7	Бег 2000м на результат	зачёт	15.09		
8	Техника прыжка в длину с места, с разбега	зачёт	19.09		
9	Бег 3000м без учёта времени	зачёт	20.09		
10	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением	-	21.09		
11	Спортивная подготовка. Тестирование	тестирование по разделу	26.09		
Баскетбол – 15 часов					
12	ТБ на уроках по спортивным играм. Адаптивная и лечебная физическая культура	-	28.09		
13	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол	-	29.09		
14	Техника поворотов с мячом на месте	-	03.10		
15	Техника бега с изменением направления	-	05.10		
16	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов, бега	-	06.10		
17	Техника передачи мяча двумя руками с отскоком от пола, одной рукой сбоку	-	10.10		
18	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении	-	12.10		
19	Техника передачи мяча при встречном движении	-	13.10		
20	Техника вырывания и выбивания мяча у соперника	-	17.10		

21	Броски мяча в кольцо с места разными способами	зачёт	19.10		
22	Коррекция осанки и телосложения. Техника штрафного броска	зачёт	20.10		
23	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником	-	24.10		
24	Техника перехвата мяча во время ведения и передачи	-	26.10		
25	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста	зачёт	27.10		
26	Восстановительный массаж. Игра по правилам	зачёт	07.11		
Гимнастика с основами акробатики– 14 часов					
27	Правила техники безопасности. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой	-	09.11		
28	Акробатические комбинации. Техника ранее изученных упражнений	-	10.11		
29	Планирование занятий в системе спортивной подготовки. Длинный кувырок	-	14.11		
30	Стойка на голове и руках толчком одной ногой, «мост»	-	16.11		
31	Техника кувырка вперёд из положения стоя; с разбега	-	17.11		
32	Самонаблюдение за состоянием организма. Длинный кувырок	зачёт	21.11		
33	Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь	-	23.11		
34	Комплекс акробатических комбинаций	зачёт	24.11		
35	Лазание по канату в 3 и 2 приёма	-	28.11		
36	Опорный прыжок «ноги врозь»; «согнув ноги»	зачёт	30.11		
37	Опорный прыжок с наскоком на колени, в упор присев	зачёт	01.12		
38	Лазание по канату без помощи ног	-	05.12		
39	Опорный прыжок «согнув ноги», «углом» через коня	зачёт	07.12		
40	Гимнастическая полоса препятствий. Тестирование	зачёт- тестирование	08.12		
Лыжная подготовка – 20 часов					
41	РК ТБ на уроках лыжной подготовки. Виды двигательной деятельности	-	12.12		
42	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами	-	14.12		
43	Техника одновременного	-	15.12		

	безшажного хода				
44	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой	-	19.12		
45	РК Одновременный двухшажный и одношажный лыжные ходы	-	21.12		
46	РК Попеременный двухшажный ход, повороты в движении	-	22.12		
47	Попеременный четырёхшажный ход, повороты на месте	-	26.12		
48	Передвижения с чередованием ходов	-	28.12		
49	Попеременные и одновременные лыжные ходы	зачёт	29.12		
50	РК Техника лыжных переходов с одного способа на другой	зачёт	11.01		
51	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов	-	12.01		
52	Торможение «плугом», торможение «упором»	-	16.01		
53	Техника торможения боковым соскальзыванием	-	18.01		
54	Торможения, повороты в движении	зачёт	19.01		
55	РК Прохождение дистанции 2км на результат	зачёт	23.01		
56	РК Прохождение дистанции 3 км на результат	зачёт	25.01		
57	РК Повороты, торможения	зачёт	26.01		
58	РК Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами	зачёт	30.01		
59	РК Коньковые ходы. Повороты при спусках.	зачёт	01.02		
60	РК Прохождение дистанции до 7 км	-	02.02		
Футбол – 10 часов					
61	Правила ТБ. Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности	-	06.02		
62	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол	-	08.02		
63	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	-	09.02		
64	Остановка мяча подошвой стопы	-	13.02		
65	Техника остановки катящегося и опускающегося мяча внутренней стороной стопы	-	15.02		
66	Техника остановки мяча грудью.	-	16.02		
67	Отбор мяча подкатом	-	20.02		
68	Технико-тактические действия в защите и нападении	зачёт	22.02		
69	Упражнения для развития специальных физических качеств	зачёт	27.02		

	футболистов				
70	Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Игра по правилам	зачёт	01.03		
Волейбол – 15 часов					
71	Правила ТБ. Гимнастика для глаз	-	02.03		
72	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол	-	06.03		
73	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд	-	09.03		
74	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд	-	13.03		
75	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой	-	15.03		
76	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад	-	16.03		
77	Техника передачи мяча в прыжке	-	27.03		
78	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке	-	29.03		
79	Техника приёма мяча двумя руками снизу	-	30.03		
80	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу	-	03.04		
81	Поддачи, приём мяча с поддачи	-	05.04		
82	Поддачи, приёмы волейболистов	зачёт	06.04		
83	Технико-тактические действия в защите	зачёт	10.04		
84	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста	зачёт	12.04		
85	Игра в волейбол по правилам	зачёт тестирование по разделу	13.04		
Лёгкая атлетика – 14 часов					
86	ТБ Бег с максимальной скоростью	-	17.04		
87	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег)	-	19.04		
88	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции)	-	20.04		
89	Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха	-	24.04		
90	Бег 30, 60, 100 м на результат	зачёт	26.04		
91	Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений	-	27.04		
92	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением	-	03.05		

93	Прыжок в длину на результат	зачёт	04.05		
94	Техника метания малого мяча с разбега	-	10.05		
95	Бег 2000 м на результат	зачёт	11.05		
96	Метание малого мяча на результат	зачёт	15.05		
97	Комплексы упражнений на развитие координации	-	17.05		
98	Бег 3000м без учёта времени	зачёт	18.05		
99	Выполнение контрольных тестов. Итоговое тестирование	зачёт итоговое тестирование	22.05		
Прикладно ориентированная физическая подготовка – 3 часа					
100	ТБ Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений	-	24.05		
101	Физические упражнения из базовых видов спорта	зачёт	25.05		
102	Физические упражнения общеразвивающей направленности	зачёт	29.05		
Всего за учебный год – 102 часа					

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Виды/формы контроля	Дата проведения		Дата корректировки
			По плану	По факту	
Лёгкая атлетика – 11 часов					
1	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Организация и проведение туристских походов	-	01.09		
2	Совершенствование техники ранее освоенных л/а упражнений	-	05.09		
3	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции)	-	06.09		
4	Бег 30, 60, 100м на результат	зачёт	08.09		
5	Метание мяча на дальность на результат	зачёт	12.09		
6	Развитие силовой выносливости. Длительный бег	-	13.09		
7	Бег 2000м на результат	зачёт	15.09		
8	Техника прыжка в длину с места, с разбега	зачёт	19.09		
9	Бег 3000м на результат	зачёт	20.09		
10	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением	-	22.09		
11	Здоровье и здоровый образ жизни. Тестирование	тестирование по разделу	26.09		
Баскетбол – 15 часов					
12	ТБ на уроках по спортивным играм. Проведение банных процедур	-	27.09		
13	Совершенствование техники ранее	-	29.09		

	освоенных приёмов игры в баскетбол				
14	Техника передачи мяча одной рукой снизу	-	03.10		
15	Техника передачи мяча одной рукой сбоку	-	04.10		
16	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча	-	06.10		
17	Техника передачи мяча двумя руками с отскоком от пола	-	10.10		
18	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении	-	11.10		
19	Техника броска мяча одной рукой в движении	зачёт	13.10		
20	Ловля мяча при отскоке от щита. Передачи мяча	-	17.10		
21	Броски мяча в кольцо с места разными способами	-	18.10		
22	Техника штрафного броска	зачёт	20.10		
23	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником	-	24.10		
24	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста	-	25.10		
25	Игра в баскетбол по правилам	зачёт	27.10		
26	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Тестирование	тестирование по разделу	07.11		
Гимнастика с основами акробатики– 14 часов					
27	Правила техники безопасности. Физкультурно-оздоровительная деятельность	-	08.11		
28	Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения	-	10.11		
29	Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций	-	14.11		
30	Совершенствование техники кувырка с разбега	-	15.11		
31	Техника кувырка вперёд из положения стоя; с разбега	-	17.11		
32	Стойка на голове и руках толчком одной ногой	-	21.11		
33	Длинный кувырок с разбега	зачёт	22.11		
34	Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь	-	24.11		
35	Комплекс акробатических комбинаций	зачёт	28.11		

36	Лазание по канату в 3 и 2 приёма	зачёт	29.11		
37	Опорный прыжок «ноги врозь»; с наскоком в упор присев	зачёт	01.12		
38	Лазание по канату без помощи ног	зачёт	05.12		
39	Опорный прыжок «согнув ноги», «углом»,	зачёт	06.12		
40	Гимнастическая полоса препятствий. Комплексы упр. для занятий оздоровительной физич. культурой	зачёт-тестирование	08.12		
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой – 6 часов					
41	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	12.12		
42	Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях	-	13.12		
43	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	-	15.12		
44	Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений	-	19.12		
45	Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям	-	20.12		
46	Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения.	тестирование по разделу	22.12		
Лыжная подготовка – 20 часов					
47	РК ТБ на уроках лыжной подготовки	-	26.12		
48	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами	-	27.12		
49	Техника одновременного безшажного хода	-	29.12		
50	Техника торможения боковым соскальзыванием	-	09.01		
51	Попеременный четырёхшажный ход	-	10.01		
52	Торможения, повороты в движении	-	12.01		
53	РК Попеременные и одновременные лыжные ходы	зачёт	16.01		
54	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой	-	17.01		
55	Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход	зачёт	19.01		
56	Переход с одновременного хода на попеременный; переход с	зачёт	23.01		

	неоконченным отталкиванием палкой.				
57	РК Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные	-	24.01		
58	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов	-	26.01		
59	РК преодоление контруклонов при спуске	зачёт	30.01		
60	Прохождение дистанции 2км на результат	зачёт	31.01		
61	РК Правила прохождения соревновательных дистанций	-	02.02		
62	РК Выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы	-	06.02		
63	РК Прохождение дистанции 3 км на результат	зачёт	07.02		
64	РК Прохождение дистанции до 7км	зачёт	09.02		
65	РК Коньковые ходы. Повороты при спусках.	зачёт	13.02		
66	РК Техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия	зачёт	14.02		
Футбол – 8 часов					
67	Правила ТБ. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол	-	16.02		
68	Освоение техники удара по мячу серединой лба	-	20.02		
69	Техника остановки мяча подошвой	-	21.02		
70	Техника остановки катящегося и опускающегося мяча внутренней стороной стопы	-	27.02		
71	Техника остановки мяча грудью. Отбор мяча подкатом	-	28.02		
72	Технико-тактические действия в защите и нападении	зачёт	02.03		
73	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов	зачёт	06.03		
74	Игра по правилам	зачёт	07.03		
Волейбол – 15 часов					
75	Правила ТБ. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол	-	09.03		
76	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд	-	13.03		
77	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками вперёд	-	14.03		
78	Техника передачи мяча сверху	-	16.03		

	двумя руками над собой				
79	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад	-	27.03		
80	Техника передачи мяча в прыжке	-	28.03		
81	Техника приёма мяча двумя руками снизу	-	30.03		
82	Техника прямого нападающего удара	-	03.04		
83	Техника индивидуального и группового блокирования	-	04.04		
84	Поддачи, приёмы волейболистов	-	06.04		
85	Поддачи, приём мяча с поддачи	зачёт	10.04		
86	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу	-	11.04		
87	Технико-тактические действия в защите	зачёт	13.04		
88	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста	зачёт	17.04		
89	Игра в волейбол по правилам	зачёт тестирование по разделу	18.04		
Лёгкая атлетика – 10 часов					
90	ТБ Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата	-	20.04		
91	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением	-	24.04		
92	Прыжок в длину на результат	зачёт	25.04		
93	Техника метания малого мяча с разбега	зачёт	27.04		
94	Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха	-	02.05		
95	Бег 60, 100 м на результат	зачёт	04.05		
96	Комплексы упражнений на развитие координации	-	11.05		
97	Бег 2000 м на результат	зачёт	15.05		
98	Бег 3000м без учёта времени	-	16.05		
99	Выполнение контрольных тестов. Итоговое тестирование	зачёт итоговое тестирование	18.05		
Прикладно ориентированная физическая подготовка – 3 часа					
100	ТБ Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений	-	22.05		
101	Физические упражнения из базовых видов спорта	зачёт	23.05		
102	Физические упражнения общеразвивающей направленности	зачёт	25.05		
Всего за учебный год – 102 часа					

