



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 26 имени А.С. Пушкина»
города Рубцовска Алтайского края

РАССМОТРЕНО
ШМО естественно-
математического цикла

руководитель ШМО
 (Власенко Н.С.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 (Березовская О.В.)

УТВЕРЖДАЮ

Директор
 (Гитова С.А.)

Приказ № 48
от " 17 " 05 2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 8 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шамрикова Наталья Валерьевна
учитель физической культуры

Рубцовск 2022

Рабочая программа Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями осуществляющих образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России № 254 от 20.05.2020;

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «ООШ № 26 имени А. С. Пушкина»;

- Положение о рабочей программе МБОУ «ООШ № 26 имени А. С. Пушкина»;

- Годового календарного графика на 2022-2023 учебный год;

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций/В.И.Лях. -7-е изд.- М.: Просвещение, 2019 - 104 с.

- Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова; под ред. М.Я.Виленского. – М. : Просвещение, 2013. – 142с.

Планируемые результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирование и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты.

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоения умения оказывать первую помощь при легких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета курса физической культуры в 5-9 классах

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, Развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние на занятие физической культурой на формирования положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

9 класс

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации.

9 класс

Мальчики: из упора присев силовой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

9 класс

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.)

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

9 класс

Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

9 класс

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.

Совершенствование двигательных способностей.

Прыжковые упражнения

Овладение техники прыжка в длину

9 класс

Дальнейшее обучение техники прыжка в длину.

Совершенствование техники прыжка в высоту

Метание малого мяча.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

9 класс

Метание теннисного мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросовых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную цель (1-1) с расстояния (юноши-до 18м., девушки-12-14м).

Бросок набивного мяча (юноши-3кг, девушки -2кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперед-вверх.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

9 класс

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.

Преодоление контруклона Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствия и др.

Элементы единоборств

Овладение техникой приемов

9 класс

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

9 класс

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Овладение ловли и передачи мяча.

Освоения техники ведения мяча.

Овладение техникой броска мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол. Игра по правилам.

9 класс

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Овладение приема и передач мяча.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)

Развитие способностей.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Знания о спортивной игре.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовки.

Футбол. Игра по правилам.

9 класс

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Овладение техникой ударов по воротам.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний	8
2	Легкая атлетика	26
3	Спортивные игры	24
4	Гимнастика	18
5	Элементы единоборств	7
6	Лыжная подготовка	17
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
	Итого	102

Календарно-тематический план предмета «физическая культура»

9 класс

№ п/п	Наименование разделов. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	Раздел Знания о физической культуре	1		
1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	1	03.09	
	Раздел Лёгкая атлетика	16		
2	Обучение технике низкого старта, развитие скоростных способностей	1	06.09	
3	Закрепление техники бега с низкого старта, развитие скоростных способностей.	1	07.09	
4	Обучение эстафетному бегу, совершенствование бега с низкого старта, развитие скоростных способностей.	1	10.09	
5	Сдача контрольного норматива – бег 100м, развитие скоростных способностей.	1	13.09	
6	Обучение прыжку в длину с разбега, упражнение в бросках набивного мяча, развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.09	
7	Обучение технике метания мяча на дальность, закрепление техники прыжка в длину с разбега, развитие скоростно-силовых способностей.	1	17.09	
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, закрепление техники метания мяча на дальность, развитие скоростно-силовых способностей.	1	20.09	
9	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега, упражнение в метании мяча на дальность, развитие скоростно-силовых способностей.	1	21.09	

10	Сдача контрольного норматива - метание мяча на дальность, развитие скоростно-силовых способностей.	1	24.09	
11	Обучение метанию мяча в цель, развитие скоростно-силовых способностей.	1	27.09	
12	Закрепление метания мяча в цель, развитие скоростно-силовых способностей.	1	28.09	
13	Обучение технике бега на средние дистанции, развитие выносливости.	1	01.10	
14	Техника бега до 3500м (мальчики), 2500м (девочки), развитие выносливости.	1	04.09	
15	Бег 3000м (мальчики), 2000м (девочки), развитие выносливости.	1	05.10	
16	Обучение технике бега по пересечённой местности, развитие выносливости.	1	08.10	
17	Сдача контрольного норматива – бег 2000м, (мальчики), 1500м (девочки), развитие выносливости.	1	11.10	
	Раздел Знания о физической культуре	1		
18	<i>Самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	1	12.10	
	Раздел спортивные игры - баскетбол:	10		
19	Закрепление ловли и передачи мяча в парах, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	15.10	
20	Закрепление техники броска мяча после ведения, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	18.10	
21	Упражнение в технике броска мяча после ведения, развитие координационных способностей, учебная игра	1	19.10	
22	Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча, развитие координационных способностей,	1	22.10	

	учебная игра.			
23	Обучение технике нападения и защите игрока, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	25.10	
24	Закрепление техники нападения и защите игрока, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	26.10	
25	Обучение технике штрафного броска, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	08.11	
26	Закрепление техники штрафного броска, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	09.11	
27	Совершенствование техники штрафного броска, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	12.11	
28	Совершенствование изученных игровых приёмов, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	15.11	
	Раздел гимнастика с элементами акробатики:	18		
29	Акробатика-техника безопасности, значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Строевые упражнения, закрепление кувырка вперёд и назад, развитие координационных способностей.	1	16.11	
30	Обучение стойке на голове и руках (мальчики), «мост» и поворот в упор стоя на одно колено (девочки), подтягивание на перекладине, развитие координационных способностей.	1	19.11	
31	Закрепление стойки на голове и руках (мальчики), «мост» и поворот в упор стоя на одно колено (девочки), подтягивание на перекладине, развитие координационных способностей	1	22.11	
32	Обучение длинному кувырку вперед с трех шагов разбега, подтягивание на перекладине, развитие координационных способностей	1	23.11	
33	Сдача контрольного норматива – подтягивание на перекладине, развитие силовых способностей.	1	26.11	
34	Обучение акробатической комбинации: кувырок вперед, из упора присев силой стойка на голове и руках; два кувырка вперед (мальчики), акробатические комбинаций на скамье (девочки), развитие координационных способностей.	1	29.11	
35	Закрепление акробатических комбинаций, развитие координационных способностей.	1	30.11	

36	Совершенствование акробатических комбинаций, развитие координационных способностей.	1	03.12	
37	Сдача техники выполнения акробатических комбинаций, развитие координационных способностей	1	06.12	
38	Обучение технике опорного прыжка согнув ноги (мальчики), прыжок боком (девочки), развитие скоростно-силовых способностей.	1	07.12	
39	Закрепление техники опорного прыжка, развитие скоростно-силовых способностей.	1	10.12	
40	Упражнение в технике опорного прыжка, развитие скоростно-силовых способностей.	1	13.12	
41	Совершенствование техники опорного прыжка, развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.12	
42	Сдача техники опорного прыжка, развитие скоростно-силовых способностей.	1	17.12	
43	Обучение висам и упорам, развитие силовых способностей, упражнение в прыжках со скакалкой.	1	20.12	
44	Закрепление висов и упоров, развитие силовых способностей, упражнение в прыжках со скакалкой.	1	21.12	
45	Сдача техники висов и упоров, упражнение в прыжках со скакалкой, развитие скоростно-силовых способностей.	1	24.12	
46	Сдача контрольного норматива - прыжки со скакалкой за 30с, развитие скоростно-силовых способностей.	1	27.12	
	Раздел элементы единоборств:	3		
47	Техника безопасности на уроках единоборств, закрепление передвижений в стойке и приёмов страховки, развитие координационных способностей.	1	28.12	
48	Закрепление техники захватов рук и туловища, развитие силовых способностей.	1	10.01	
49	Обучение освобождению от захватов, развитие силовых способностей.	1	11.01	
	Раздел Знания о физической культуре	1		
50	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах, обморожения. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой, правила соревнований по	1	14.01	

	лыжным гонкам. Применение лыжных мазей. Различные виды зимнего спорта.			
	Раздел лыжная подготовка:	13		
51	Обучение технике попеременного четырехшажного хода, развитие выносливости	1	17.01	
52	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода, развитие выносливости.	1	18.01	
53	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода, развитие выносливости.	1	21.01	
54	Закрепление техники конькового хода, развитие выносливости.	1	24.01	
55	Упражнение в технике конькового хода, развитие выносливости.	1	25.01	
56	Совершенствование техники конькового хода, развитие выносливости.	1	28.01	
57	Обучение технике перехода с попеременных ходов на одновременные, развитие выносливости.	1	31.01	
58	Закрепление техники перехода с попеременных ходов на одновременные, развитие выносливости.	1	01.02	
59	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные, развитие выносливости.	1	04.02	
60	Обучение технике преодоления контруклона, развитие координационных способностей.	1	07.02	
61	Закрепление техники преодоления контруклона, развитие координационных способностей.	1	08.02	
62	Совершенствование техники преодоления контруклона, развитие координационных способностей.	1	11.02	
63	Упражнение в прохождении дистанции 2,5-3км, развитие выносливости	1	14.02	
	Раздел Знания о физической культуре	1		
64	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.	1	15.02	

	Раздел лыжная подготовка	4		
65	Упражнение в прохождении дистанции 3-4 км, развитие выносливости.	1	18.02	
66	Упражнение в прохождении дистанции 4-5 км, развитие выносливости	1	21.02	
67	Сдача контрольного норматива - бег 2000м., развитие выносливости	1	22.02	
68	Совершенствование изученных попеременных ходов, горнолыжная эстафета с преодолением препятствий, развитие выносливости.	1	25.02	
	Раздел Знания о физической культуре	1		
69	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармонического физического совершенствования.	1	28.02	
	Раздел - элементы единоборств:	3		
70	Техника безопасности на уроках единоборств, закрепление передвижений в стойке и приёмов страховки, развитие координационных способностей.	1	01.03	
71	Закрепление техники освобождению от захватов, борьба за выгодное положение, развитие силовых способностей.	1	04.03	
72	Совершенствование техники освобождению от захватов, борьба за выгодное положение, развитие силовых способностей.	1	07.03	
	Раздел Знания о физической культуре	1		
73	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980г., прошедшей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014г. Допинг. Концепция честного спорта. Правила техники безопасности при занятиях легкой	1	11.03	

	атлетикой.			
	Раздел лёгкая атлетика:	4		
74	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, обучение прыжку в высоту способом «перешагивание», развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.03	
75	Закрепление техники прыжка в высоту, развитие скоростно-силовых способностей.	1	15.03	
76	Совершенствование техники прыжка в высоту, развитие скоростно-силовых способностей.	1	18.03	
77	Сдача прыжка в высоту на результат, развитие скоростно-силовых способностей.	1	21.03	
	Раздел Знания о физической культуре	1		
78	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Правила соревнований, правила судейства.	1	22.03	
	Раздел - элементы единоборств:	3		
79	Техника безопасности на уроках единоборств, закрепление передвижений в стойке и приёмов страховки, развитие координационных способностей.	1	04.04	
80	Обучение приему борьба за предмет, приемы страховки, развитие силовых способностей.	1	05.04	
81	Закрепление приемов борьба за предмет, приемы страховки, развитие силовых способностей.	1	08.04	
	Раздел Знания о физической культуре	1		
82	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры, (цель, смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Судейство избранной игры. Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	1	11.04	

	Раздел спортивные игры – волейбол	14		
83	Закрепление стойки, передвижений, остановок, и поворотов игрока. Совершенствование передачи мяча, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	12.04	
84	Обучение передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, развитие координационных способностей, учебная игра	1	15.04	
85	Обучение передачи мяча сверху, стоя спиной к цели, развитие координационных способностей, учебная игра	1	18.04	
86	Обучение прямой нижней подачи мяча, совершенствование передачи мяча, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	19.04	
87	Закрепление прямой нижней подачи мяча, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	22.04	
88	Совершенствование прямой нижней подачи мяча в заданную часть площадки, упражнение в приеме мяча, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	25.04	
89	Обучение приему мяча отраженного сеткой, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	26.04	
90	Закрепление приема мяча отраженного сеткой, развитие координационных способностей, учебная игра.		29.04	
91	Обучение нападающему удару, совершенствование верхней передачи мяча, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	02.05	
92	Закрепление техники нападающего удара в парах, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	03.05	
93	Совершенствование техники нападающего удара, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	06.05	
94	Обучение тактике нападения, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	10.05	
95	Обучение тактике защиты, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	13.05	
96	Совершенствование изученных игровых действий, развитие координационных способностей, учебная игра.	1	16.05	
	Раздел лёгкая атлетика:	6		

97	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники бега на 100м, развитие скоростно-силовых способностей	1	17.05	
98	Сдача контрольного норматива – бег на 100м, закрепление техники метания мяча на дальность развитие скоростно-силовых способностей.	1	20.05	
99	Закрепление техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники метания	1	23.05	
100	Сдача техники метания мяча на дальность, закрепление кроссовой подготовки, развитие выносливости	1	24.05	
101	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега, развитие выносливости	1	27.05	
102	Сдача контрольного норматива - бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки), развитие выносливости.	1	30.05	
	Итого	102		