

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

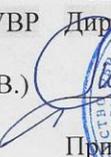
РАССМОТРЕНО  
ШМО естественно-  
математического цикла

руководитель ШМО  
 (Власенко Н.С.)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

 (Березовская О.В.)

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
 (Гитова С.А.)

Приказ № 48  
от " 17 " 05 20



**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.Торчкова; 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 личного 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
	<b>Раздел Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	план	факт
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	
	<b>Раздел Лёгкая атлетика</b>	<b>16</b>		
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	
	<b>Раздел Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>		
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	
	<b>Раздел спортивные игры - баскетбол:</b>	<b>10</b>		
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	
	<b>Раздел гимнастика с элементами акробатики:</b>	<b>18</b>		
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	
	<b>Раздел элементы единоборств:</b>	<b>3</b>		
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	
	<b>Раздел Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>		
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.			
	<b>Раздел лыжная подготовка:</b>	<b>13</b>		
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	
	<b>Раздел Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>		
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	

	<b>Раздел лыжная подготовка</b>	<b>4</b>		
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	
	<b>Раздел Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>		
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	
	<b>Раздел - элементы единоборств:</b>	<b>3</b>		
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	
	<b>Раздел Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>		
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.			
	<b>Раздел лёгкая атлетика:</b>	<b>4</b>		
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	
	<b>Раздел Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>		
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	
	<b>Раздел - элементы единоборств:</b>	<b>3</b>		
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	
	<b>Раздел Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>		
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	

	<b>Раздел спортивные игры – волейбол</b>	<b>14</b>		
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	
	<b>Раздел лёгкая атлетика:</b>	<b>6</b>		

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	
	<b>Итого</b>	<b>102</b>		