


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


подпись

Федорова Т.А.
Ф.И.О.

«30» августа 2021 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 127

от «30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шабанова Любовь Васильевна

Физическая культура

Основное общее образование, 7-9 классы по АООП ЗПР

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания

ШМО учителей, работающих по АООП ЗПР и по АООП УО (ИН)

от 27.08. 2021 года № 1


Подпись руководителя ШМО

Федорова Т.А.
Ф.И.О.

г. Зима, 2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре, примерной программы по учебным предметам, с учётом примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 года № 1/15 (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020)), рабочей программы: Лях В. И.. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014.

Рабочая программа рассчитана на обучающихся, имеющих задержку психического развития и отнесенных к II - III группе здоровья. При составлении программы учитывались следующие особенности детей: затруднения при выполнении физических упражнениях, несформированность координационных способности, плохо развиты гибкость, ловкость, скорость. Процесс обучения таких учащихся имеет коррекционно-развивающий характер, направленный на коррекцию имеющихся у обучающихся недостатков, пробелов в знаниях и опирается на субъективный опыт школьников, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

Содержание программного материала состоит из дифференцированной части, которая обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей обучающихся, а также ориентировано на уровни физической подготовки обучающихся. Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как в обычном классе, однако, в связи с особенностями развития детей рассматриваемой категории, он предлагается в сокращенном объеме. При изучении нового материала обязательно происходит многократное его повторение по средствам подробного объяснения и показа.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена из расчета часов, указанных в учебном плане школы:

Класс	Количество часов в неделю	Общее количество часов
7 класс	3 часа	102 часа
8 класс	3 часа	102 часа
9 класс	3 часа	102 часа

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 учётом 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, культуре, 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 нём 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;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить

снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар- та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; - помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;

- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её 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 разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и диванного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 учетом 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;

– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

– выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

– выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

– выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

– выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

– выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

– выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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, принеших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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. 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 движений 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 занятий физической культурой на формирование 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 составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (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).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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. Требования к технике безопасности. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки Упражнения и комбинации на гимнастическом турнике (мальчики). Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметом).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Лыжные гонки. Освоение техники лыжных ходов. Передвижения на лыжах. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.

Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). 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. Игра по правилам. Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 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 (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1
1	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в до революционной России.	1
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Легкая атлетика	11
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4
2	История легкой атлетике. Высокий старт от 30 до 40 м.	1
3	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
4	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
5	Скоростной бег до 60 м.	1

6	Входная диагностическая работа.	1
7	Бег с препятствиями и на местности. Всевозможные прыжки и многоскоки.	1
8	Техника прыжка в длину с 9—11 шагов разбега.	1
9	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.	1
10	Круговая тренировка.	1
11	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 10—12 м.	1
12	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	1
13	Кросс 15 мин.	1
14	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Правила самоконтроля и гигиены.	1
15	Зачет: бег на средние дистанции (1 км).	1
16	Эстафеты. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1
17	Психологические особенности возрастного развития.	1
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Баскетбол	13
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4
18	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	1
19	Дальнейшее обучение технике движений.	1
20	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.	1
22	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча.	1
21	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
22	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1
23	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1
24	Зачет: ведение мяча с изменением скорости.	1
25	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.	1
26	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками.	1
27	Перехват мяча.	1
28	Дальнейшее обучение технике движений: ловля, передача, ведение, бросок.	1
29	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с.	1
30	Дальнейшее обучение технике движений перемещений и владения	1

	мячом.	
31	Дальнейшее обучение технике движений передачи и броска.	1
32	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
33	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1
34	Психологические особенности возрастного развития.	1
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Гимнастика	13
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4
35	Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1
36	Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	1
37	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	1
38	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
39	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1
40	Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, большим мячом, палками.	1
41	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	1
42	Акробатические упражнения, их комбинация.	1
43	Зачет: акробатические упражнения, их комбинация.	1
44	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	1
45	Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь.	1
46	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Правила соревнований.	1
47	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.	1
48	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1
49	Зачет: лазанье по канату.	1
50	Подтягивания, упражнения в висах и упорах набивными мячами.	1
51	Зачет: подтягивания. Правила соревнований.	1
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1
52	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Лыжная подготовка (лыжные гонки)	8
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4
53	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники	1

	безопасности.	
54	Одновременный одношажный ход. Виды лыжного спорта.	1
55	Поворот на месте махом. Одновременный двухшажный.	1
56	Подъём «ёлочкой». Подъём в гору скользящим шагом. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
57	Упражнения для развития силы ног.	1
58	Торможение и поворот упором. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
59	Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка». Применение лыжных мазей.	1
60	Упражнения для развития силы рук. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
61	Передвижение на лыжах 3 – 3,5 км.	1
62	Упражнения для развития силы мышц туловища.	1
63	Прохождение дистанции 4 км.	1
64	Упражнения для развития силы мышц туловища	1
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1
65	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Волейбол	14
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4
66	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1
67	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
68	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1
69	Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).	1
70	Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
71	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	1
72	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления.	1
73	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку	1
74	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	1
75	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	1
76	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар через сетку.	1
77	Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	1
78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
79	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
80	Упражнения для развития двигательной ловкости.	1
81	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	1

82	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
83	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Помощь в судействе.	1
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Футбол	9
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	2
84	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1
85	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1
86	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
87	Упражнения для развития двигательной ловкости.	1
88	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
89	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1
90	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1
91	Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	1
92	Дальнейшее закрепление техники.	1
93	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	1
94	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1
95	Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	1
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Легкая атлетика	6
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	1
96	Процесс совершенствования прыжков в высоту.	1
97	Процесс совершенствования прыжков в высоту.	1
98	Зачет: прыжок высоту.	1
99	Скоростной бег до 50 м. Правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1
100	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1
101	Зачет: 60 м.	1
102	Итоговый урок.	1
	Итого:	102

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	1
1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта	11

	школьной программы). Легкая атлетика	
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	4
2	История легкой атлетики. Низкий старт до 30 м.	1
3	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1
4	Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.	1
5	Скоростной бег до 70 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1
6	Входная диагностическая работа.	1
7	Обычная разминка. Спортивная разминка.	1
8	Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега.	1
9	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.	1
10	Круговая тренировка.	1
11	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
12	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м).	1
13	Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности.	1
14	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Правила самоконтроля и гигиены.	1
15	Зачет: бег на средние дистанции (1км).	1
16	Упражнения для рук, туловища, ног.	1
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	1
17	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	1
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Баскетбол	17
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	3
18	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
19	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	1
20	Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.	1
21	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
22	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.	1
23	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1
24	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1
25	Зачет: нормативы физической подготовленности баскетболистов.	1
26	Упражнения для рук, туловища, ног	1
27	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
28	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
29	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
30	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и	1

	развитие координационных способностей.	
31	Дальнейшее закрепление тактики игры.	1
32	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, на одну корзину.	1
33	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1
34	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1
35	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	1
36	Игра по упрощённым правилам баскетбола	1
37	Игра по упрощённым правилам баскетбола	1
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	1
38	Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Летние и зимние Олимпийские игры современности.	1
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Гимнастика	14
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	3
39	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1
40	Совершенствование двигательных способностей.	1
41	Совершенствование двигательных способностей с помощью дисков.	1
42	Упражнения на гибкость. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	1
43	Мальчики: прыжок, согнув ноги. Девочки: прыжок боком с поворотом на 90°.	1
44	Мальчики: прыжок, согнув ноги. Девочки: прыжок боком с поворотом на 90°.	1
45	Упражнения для рук, туловища, ног.	1
46	Акробатические упражнения, их комбинация.	1
47	Акробатические упражнения, их комбинация.	1
48	Зачет: акробатические упражнения, их комбинация.	1
49	Комплексы упражнений утренней гимнастики с предметами.	1
50	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1
51	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1
52	Совершенствование двигательных способностей.	1
53	Совершенствование двигательных способностей.	1
54	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	1
55	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	1
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	2
56	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.	1

57	Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	1
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Лыжная подготовка (лыжные гонки)	9
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	3
58	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1
59	Упражнения для рук, туловища, ног. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта.	1
60	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде.	1
61	Коньковый ход. Игра: «Гонки с выбыванием». Применение лыжных мазей.	1
62	Коньковый ход.	
63	Коньковый ход. Игра: «Как по часам».	1
64	Торможение и поворот «плугом».	1
65	Торможение и поворот «плугом». Игра: «Биатлон».	1
66	Прохождение дистанции 4,5 км.	1
67	Прохождения дистанции 4,5 км.	1
68	Нормативы физической подготовленности для будущих лыжников.	1
69	Упражнения для развития выносливости.	1
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	2
70	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.	1
71	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии.	1
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Волейбол	13
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	3
72	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
73	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
74	Дальнейшее обучение технике движений. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры.	1
75	Дальнейшее развитие выносливости. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1
76	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
77	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	1
78	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1
79	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1
80	Упражнения для рук, туловища, ног.	

81	Совершенствование координационных способностей.	1
82	Совершенствование координационных способностей	1
83	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1
84	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1
85	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1
86	Нормативы физической подготовленности волейболистов.	1
87	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	2
88	Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.	1
89	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	1
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Футбол	6
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	1
90	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
91	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
92	Совершенствование техники ведения мяча.	1
93	Совершенствование техники владения мячом.	1
94	Обычная разминка.	1
95	Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	1
96	Совершенствование тактики игры.	1
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	1
97	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	1
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Легкая атлетика	4
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	1
98	Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега.	1
99	Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега.	1
100	Зачет: прыжок высоту.	1
101	Упражнения для рук, туловища, ног.	1
102	Итоговый урок.	1
	Итого:	102

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	1
1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1

	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Легкая атлетика	11
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	4
2	История легкой атлетики. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	1
3	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	1
4	Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.	1
5	Совершенствование двигательных способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	1
6	Входная диагностическая работа.	1
7	Обычная разминка. Спортивная разминка.	1
8	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	1
9	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	1
10	Круговая тренировка.	1
11	Метание теннисного мяча и мяча с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние.	1
12	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 18 м).	1
13	Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности легкоатлетов.	1
14	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Правила самоконтроля и гигиены.	1
15	Зачет: бег на средние дистанции (1км).	1
16	Упражнения для рук, туловища, ног.	1
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	1
17	Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи.	1
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Баскетбол	17
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	3
18	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
19	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	1
20	Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.	1
21	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
22	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.	1
23	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1
24	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1
25	Зачет: нормативы физической подготовленности баскетболистов.	1
26	Упражнения для рук, туловища, ног	1
27	Совершенствование техники.	1
28	Совершенствование техники.	1

29	Совершенствование техники.	1
30	Совершенствование техники.	1
31	Дальнейшее закрепление тактики игры.	1
32	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, на одну корзину.	1
33	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1
34	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите.	1
35	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1
36	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
37	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	1
38	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении.	1
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Гимнастика	14
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	3
39	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.	1
40	Совершенствование двигательных способностей.	1
41	Совершенствование двигательных способностей с помощью дисков.	1
42	Упражнения на гибкость. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	1
43	Мальчики: прыжок, согнув ноги. Девочки: прыжок боком.	1
44	Мальчики: прыжок, согнув ноги. Девочки: прыжок боком с поворотом.	1
45	Упражнения для рук, туловища, ног.	1
46	Акробатические упражнения, их комбинация.	1
47	Акробатические упражнения, их комбинация.	1
48	Зачет: акробатические упражнения, их комбинация.	1
49	Комплексы упражнений утренней гимнастики с предметами.	1
50	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1
51	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1
52	Совершенствование двигательных способностей.	1
53	Совершенствование двигательных способностей.	1
54	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	1
55	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	1
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	2
56	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими	1

	упражнениями.	
57	Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.	1
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Лыжная подготовка (лыжные гонки)	9
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	3
58	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный четырёхшажный ход.	1
59	Упражнения для рук, туловища, ног. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта.	1
60	Попеременный четырёхшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде.	1
61	Переход с попеременных ходов на одновременные. Применение лыжных мазей.	1
62	Переход с попеременных ходов на одновременные.	
63	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
64	Преодоление контр уклона.	1
65	Преодоление контр уклона.	1
66	Прохождение дистанции до 5 км.	1
67	Прохождения дистанции до 5 км.	1
68	Нормативы физической подготовленности лыжников.	1
69	Упражнения для развития выносливости.	1
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	2
70	Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.	1
71	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).	1
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Волейбол	13
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	3
72	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
73	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
74	Дальнейшее обучение технике движений.	1
75	Совершенствование развитие выносливости. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1
76	Совершенствование развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
77	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
78	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
79	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
80	Упражнения для рук, туловища, ног.	

81	Совершенствование координационных способностей.	1
82	Совершенствование координационных способностей	1
83	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1
84	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1
85	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	1
86	Нормативы физической подготовленности для будущих волейболистов.	1
87	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	2
88	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	1
89	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.	1
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Футбол	6
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	1
90	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
91	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
92	Совершенствование техники ведения мяча.	1
93	Совершенствование техники владения мячом.	1
94	Обычная разминка.	1
95	Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	1
96	Совершенствование тактики игры.	1
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	1
97	Закаливание организма. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека.	1
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Легкая атлетика	4
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	1
98	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1
99	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1
100	Зачет: прыжок в высоту.	1
101	Упражнения для рук, туловища, ног.	1
102	Итоговый урок.	1
	Итого:	102