

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Департамент образования Администрации городского округа город
Рыбинск Ярославской области**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
гимназия №18 имени В.Г. Соколова**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Громова Е. М.

Протокол № 1
от «29»августа 2024г

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

Милаш Н. Э.

Протокол № 1
от «29»августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Горева Н. В.

Приказ №01-15/157-2
от «30»августа 2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3475970)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

г.Рыбинск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1		зачёт 0,5 час
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		зачёт 0,5 час, домашнее задание
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		зачёт 0,5 часа, домашнее задание
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18	https://myschool.edu.ru	зачёт 5 часов
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	18	https://myschool.edu.ru	контроль 5 часов
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	19	https://myschool.edu.ru	контроль 4 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол (модуль "Спортивные игры")	31	https://infourok.ru/material.html?mid=53806	совершенствование
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	https://гто76.рф	контроль 15 часов
Итого по разделу				
Раздел 3. Название				
Итого		0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

Поурочное планирование 9 класс

№ п\п	Тема урока	Изучаемые вопросы	Виды контроля
1.1	История и современное развитие физической культуры - 1 час	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.	Доклады, презентации.
2.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1 час	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения. Контроль физической подготовленности.	РЭШ
3.1	Легкая атлетика - 11 час	Правила техники	РЭШ

	<p>Правила техники безопасности.</p> <p>Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80 м.</p>	<p>безопасности.</p> <p>ОРУ.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80 м.</p> <p>Скоростной бег до 70 м.</p> <p>Низкий старт 30 м.</p> <p>Равномерный бег 7 мин.</p>	
4.2	<p>Спринтерский бег.</p> <p>Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.</p> <p>Техника бега по прямой дистанции с максимальной</p>	<p>ОРУ.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Спринтерский бег. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.</p> <p>Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p>	<p>60 м – тест</p> <p>200 м - тест</p>
5.3	<p>Эстафетный бег.</p> <p>Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге.</p>	<p>ОРУ.</p> <p>Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге.</p> <p>Бег в равномерном темпе 300-500 м.</p>	РЭШ
6.4	<p>Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции.</p>	<p>ОРУ.</p> <p>Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции.</p> <p>Подвижная игра с элементами футбола.</p>	РЭШ
7.5	<p>Эстафетный бег.</p> <p>Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку.</p>	<p>ОРУ.</p> <p>Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку.</p> <p>Бег в равномерном темпе 500-700 м.</p>	РЭШ
8.6	<p>Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.</p>	<p>ОРУ.</p> <p>Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.</p> <p>Тест – 500 м.</p> <p>Подвижная игра с элементами баскетбола.</p> <p>Упражнения на расслабление</p>	РЭШ

		мышц ног после тренировки.	
9.7	Бег на длинные дистанции (бег до 1000 м).	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции (бег до 1000 м). Специальные беговые упражнения. Понятие о ритме упражнения. Упражнения на развитие выносливости.	РЭШ
10.8	Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10-12 мин.	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10-12 мин. Подвижная игра с элементами футбола.	РЭШ
11.9	Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения.	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Тест – 500 м Тест – прыжки в длину с места
12.10	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину. Специальные прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину. Специальные прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Техника метания малого мяча на дальность.	РЭШ
13.11	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча из различных исходных положений.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств. Терминология, применяемая в легкой атлетике. Метание малого мяча из различных исходных положений.	РЭШ
14.1	Баскетбол – 5 час Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от	Правила техники безопасности. ОРУ. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок	РЭШ

	головы в прыжке.	двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах.	
15.2	Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты.	ОРУ. приемов передач, ведения и бросков. Броски одной Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2×2). Учебная игра.	РЭШ
16.3	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.	ОРУ. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Тест - прыжок в длину с места (У).	Тест – 2000 м Тест - метание
17.4	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3).	ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	РЭШ
18.5	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в	РЭШ

		прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×2, 4×3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей.	
19.1	Футбол-8ч. Правила техники безопасности. Тактика игры. Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3×2.	Правила техники безопасности. ОРУ. Тактика игры. Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3×2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра.	РЭШ
20.2	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо.	ОРУ. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3×1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра. Тест - бросок набивного мяча	Тест - бросок набивного мяча Тест – челночный бег
21.3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	ОРУ. Удары по мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств.	РЭШ
22.4	Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча.	ОРУ. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча.	РЭШ

		Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости. Тест - челночный бег (У).	
23.5	Нападение, защита. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 с атакой ворот.	ОРУ. Нападение, защита. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 с атакой ворот. Игра 3×3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований.	РЭШ
24.6	Игра по правилам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах).	ОРУ. Игра по правилам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «уходом».	РЭШ
25.7	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы.	ОРУ. Игра по правилам. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые задания с вратарем. Финт «ударом» по мячу ногой.	РЭШ
26.8	Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны.	ОРУ. Игра по правилам. Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. Финт «остановкой» мяча ногой.	РЭШ
27.1	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час	ОРУ. Прикладно-ориентированная подготовка. Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных	РЭШ

		препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств.	
28.1	История и современное развитие физической культуры – 1 час	Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе: их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи.	РЭШ
29.1	Гимнастика с основами акробатики – 18 час Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	Правила техники безопасности. ОРУ с предметами. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивание в висе (м), подтягивание из вися лежа (д). Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	РЭШ
30.2	Строевые упражнения. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д).	ОРУ с предметами. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивание в висе (м), подтягивание из вися лежа (д). Страховка и помощь во время занятий.	РЭШ
31.3	Строевые упражнения. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивание в висе (м),	ОРУ. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по	РЭШ

	подтягивание из виса лежа (д)	<p>одному в колонну по четыре в движении.</p> <p>Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивание в висе (м), подтягивание из виса лежа (д).</p> <p>Упражнения для самостоятельных тренировок.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки.</p>	
32.4	Строевые упражнения. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д).	<p>ОРУ.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.</p> <p>Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении.</p> <p>Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д).</p> <p>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей.</p>	РЭШ
33.5	Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д).	<p>ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д).</p> <p>Отжимания от пола.</p> <p>Упражнения на развитие кондиционных способностей.</p>	РЭШ
34.6	Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д).	<p>ОРУ с обручами.</p> <p>Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д).</p> <p>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей.</p> <p>Дозировка нагрузки.</p>	Тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола

		Признаки утомления. Тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	
35.7	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на брюшной пресс.	ОРУ. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на брюшной пресс. Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей. Эстафеты.	РЭШ
36.8	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости.	ОРУ. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости. Тест - упражнение на брюшной пресс.	Тест - упражнение на брюшной пресс.
37.9	Акробатика. Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	ОРУ. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	РЭШ
38.10	Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д).	ОРУ в движении. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема.	РЭШ
39.11	Акробатика. Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций	ОРУ. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок	РЭШ

	из числа изученных упражнений.	вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат(д). Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изученных упражнений.	
40.12	Акробатика. Комбинация из акробатических элементов - тест	ОРУ. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Комбинация из акробатических элементов - тест Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки.	Комбинация из акробатических элементов - тест
41.13	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).	ОРУ. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для мышц брюшного пресса.	РЭШ
42.14	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).	ОРУ. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги;	РЭШ

		спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висяе подъем разгибом; из висяе махом вперед соскок (м). Упражнения для развития координации.	
43.15	Поднимание прямых ног в висяе до перекладины (м), до прямого угла (д).	ОРУ. Поднимание прямых ног в висяе до перекладины (м), до прямого угла (д).	Вис на согнутых ногах; вис, согнувшись; размахивание в висяе (м)
44.16	Упражнения на развитие силовых способностей, прыжки через скакалку (д). Поднимание прямых ног в висяе до перекладины (м), до прямого угла (д)	ОРУ. Упражнения на развитие силовых способностей, прыжки через скакалку (д). Поднимание прямых ног в висяе до перекладины (м), до прямого угла (д).	РЭШ
45.17	ОРУ. Упражнения на развитие силовой выносливости. Прыжки через скакалку .	ОРУ. Упражнения на развитие силовой выносливости. Прыжки через скакалку (д)	Упражнения на развитие гибкости.
46.18	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Поднимание прямых ног в висяе до перекладины (м). Прыжки через скакалку (д)
47.1	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 2 час. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Круговая тренировка на развитие силы.	ОРУ. Прикладно-ориентированная подготовка. Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Круговая тренировка на развитие силы.	РЭШ
48.2	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка).	ОРУ. Прикладно-ориентированная подготовка. Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка).	РЭШ
49.1	Современное	Физическая подготовка как	Доклады, рефераты,

	представление о физической культуре (основные понятия) – 1 час	система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Допинг. Концепция честного спорта.	презентации
50.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой – 2 час	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Контроль физической подготовленности.	РЭШ
51.2	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Планирование занятий физической культурой по развитию гибкости. Общеразвивающие упражнения для тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Внешнее утомление.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз (подвижных перемен).
52.1	Лыжные гонки – 21 час Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту. Правила техники безопасности. Передвижения на лыжах.	Правила техники безопасности. ОРУ. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту. Передвижения на лыжах.	Правила техники безопасности.
53.2	Первая помощь при обморожениях и травмах. Передвижения на лыжах. Упражнения на развитие выносливости.	ОРУ. Первая помощь при обморожениях и травмах. Передвижения на лыжах. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	РЭШ
54.3	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного бесшажного хода.	ОРУ. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного бесшажного хода.	Прохождение дистанции 2 км

		Методика применения лыжных мазей.	
55.4	Прохождение дистанции 3 км. Упражнения на развитие выносливости. Техника попеременного двухшажного хода.	ОРУ. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью. Упражнения на развитие выносливости.	РЭШ
56.5	Прохождение дистанции 4 км Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные.	ОРУ. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 4 км Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов номеров на лыжах».	Прохождение дистанций 3 км
57.6	Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью.	ОРУ. Передвижения на лыжах. Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	РЭШ
58.7	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные.	ОРУ. Передвижения на лыжах. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах с субмаксимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Прохождение дистанции 3 км
59.8	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные	ОРУ. Передвижения на лыжах. Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные Упражнения на технику	Ускорение в заданном темпе 6×400 м

		одновременных ходов.	
60.9	Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Преодоление препятствий на лыжах. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Передвижения на лыжах. Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Прохождение дистанции 4,5 км
61.10	Техника коньковых ходов. Эстафеты.	ОРУ. Передвижения на лыжах. Техника коньковых ходов. Эстафеты. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	История зарождения конькового хода.
62.11	Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 5 км	ОРУ. Передвижения на лыжах. Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 5 км.	Соревнование
63.12	Техника торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов.	ОРУ. Передвижения на лыжах. Техника торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов.	Соревнование
64.13	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Коньковый ход. Торможения.	ОРУ. Передвижения на лыжах. Коньковый ход. Торможения. Прохождение дистанции 3 км Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	РЭШ

65.14	Техника коньковых ходов. Лыжная эстафета.	ОРУ. Передвижения на лыжах. Техника коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Упражнения на развитие выносливости.	РЭШ
66.15	Повороты на склоне. Преодоление контруклонов.	ОРУ. Передвижения на лыжах. Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением).	РЭШ
67.16	Прохождение дистанции 3,5 км Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скользящим шагом.	ОРУ. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3,5 км Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скользящим шагом. Упражнения на развитие выносливости.	РЭШ
68.17	Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10×100 м.	ОРУ. Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10×100 м. Упражнения на развитие выносливости.	Соревнование
69.18	Спуски и подъемы. Ускорения 5×200 м.	ОРУ. Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы. Ускорения 5×200 м. Упражнения на развитие выносливости.	Соревнование
70.19	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4×300 м	ОРУ. Передвижения на лыжах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4×300 м Упражнения на развитие быстроты.	Спуски.
71.20	Соревнования на дистанции 3 км.	ОРУ. Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 3 км.	Соревнования на дистанции 3 км
72.21	Прохождение дистанции 4×200 м в режиме	ОРУ. Передвижения на лыжах.	Подготовка лыжного инвентаря к

	умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности.	Прохождение дистанции 4×200 м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	хранению.
73.1	Плавание – 3 час. Правила техники безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания	Правила техники безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	РЭШ
74.2	Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Личная и общественная гигиена. Способы плавания.	Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Личная и общественная гигиена. Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания.	Доклады, рефераты, презентации
75.3	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей, силы.	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей, силы. Самоконтроль на занятиях плаванием.	РЭШ
76.1	Волейбол – 8 час. Правила техники безопасности. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах.	Правила техники безопасности. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы».	Правила техники безопасности.
77.2	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой,	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча	РЭШ

	разворот на 180.	двумя руками сверху над собой, разворот на 180°, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы».	
78.3	Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте	ОРУ. Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол.	Волейбол по упрощённым правилам.
79.4	Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра в волейбол.	ОРУ. Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра в волейбол.	Правила техники безопасности.
80.5	Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи. Имитация отбивания мяча с последующим перекатом в сторону. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной с перекатом в сторону.	ОРУ. Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи. Имитация отбивания мяча с	Волейбол по упрощённым правилам.

		<p>последующим перекатом в сторону. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной с перекатом в сторону. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром.</p>	
81.6	<p>Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперёд. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром.</p>	<p>ОРУ. Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперёд. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Тест - прыжок в длину с места</p>	<p>Тест по - прыжок в длину с места</p>
82.7	<p>Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки.</p>	<p>ОРУ. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол.</p>	<p>РЭШ</p>
83.8	<p>Метание малого мяча с двух шагов разбега через сетку в разные зоны. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Отбивание</p>	<p>ОРУ. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Метание малого мяча с двух шагов разбега через</p>	<p>Тест по - бросок набивного мяча</p>

	мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии	сетку в разные зоны. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Учебная игра в волейбол. Тест - бросок набивного мяча.	
84.1	Физическая культура человека – 1 час	Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.	РЭШ
85.1	Оценка эффективности занятий физической культурой – 2 час. Развитие самостоятельности при оценке эффективности занятий физической культурой при организации физкультурно-оздоровительной деятельности.	Самонаблюдение и самоконтроль. Развитие самостоятельности при оценке эффективности занятий физической культурой при организации физкультурно-оздоровительной деятельности.	Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.
86.2	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Комплекс упражнений для укрепления мышц голени. Комплекс упражнений для развития силы.	РЭШ
87.1	Баскетбол – 3 час. Правила техники безопасности. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Правила техники безопасности. ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие	Оказание первой помощи при ушибах и растяжении – беседа.

		кондиционных способностей.	
88.2	Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка.	ОРУ. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей. Тест – челночный бег	Тест - челночный бег
89.3	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите	ОРУ. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	РЭШ
90.1	Мини-футбол – 3 час Техника ударов по мячу. Удары по мячу через себя, с полулета.	Правила техники безопасности. ОРУ. Техника ударов по мячу. Удары по мячу через себя, с полулета.	Правила техники безопасности.
91.2	Техника обманных движений, финты. Финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч.	ОРУ. Техника обманных движений, финты. Финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч.	РЭШ
92.3	Техника отбора мяча. Отбор мяча в выпаде, в подкате, толчком плеча.	ОРУ. Техника отбора мяча. Отбор мяча в выпаде, в подкате, толчком плеча.	Техника вбрасывания мяча.
93.1	Легкая атлетика – 9 час. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег.	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий	Техника низкого старта.

	Техника низкого старта. Низкий старт, 60 м.	старт, 60 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей	
94.2	Спринтерский бег. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью.	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Тест – бег 60 м	Тест – бег 60 м
95.3	Техника старта, стартового разгона. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу – 200 м.	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника старта, стартового разгона. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу – 200 м. Подвижная игра с элементами футбола.	Эстафетный бег по кругу – 200 м
96.4	Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. Финиширование.	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. Финиширование. Пробегание отрезков 400-600 м.	РЭШ
97.5	Спортивная этика. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации.	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Спортивная этика. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Тест – бег 500 м	Тест – бег 500 м.
98.6	Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 12-15 мин.	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 12-15 мин. Подвижная игра с элементами баскетбола.	РЭШ
99.7	Кроссовый бег 2000 м Упражнения на развитие выносливости. Метание малого мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 2000 м Упражнения на развитие выносливости.	Кроссовый бег 2000 м

		<p>Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.</p> <p>Метание малого мяча.</p> <p>Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе, на два шага в медленном беге.</p>	
100.8	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Метание малого мяча с разбега.</p>	<p>ОРУ.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча с разбега.</p> <p>Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения.</p> <p>Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости.</p>	<p>Метание малого мяча с разбега - тест.</p>
101.9	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов).</p>	<p>ОРУ.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете.</p> <p>Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов).</p> <p>Упражнения на развитие скорости.</p>	<p>РЭШ</p>
102.1	<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час</p>	<p>ОРУ. Прикладно-ориентированные упражнения.</p> <p>Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Подведение итогов года.</p>	<p>РЭШ</p>