

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 134
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 134 Санкт-Петербурга имени С. Дудко	Заместитель директора по УВР _____ / В.П. Кириллова/ ФИО	Директор _____ / М.А. Никифорова/ ФИО
Протокол от 31.08.2021 № 7/21	31.08.2021	Приказ от 31.08.21 № 77/71

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 8 «Б» класса
2021-2022 учебный год
срок реализации – 1 год

учитель-составитель:
А.С. Терентьев

Санкт-Петербург
2021

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание учебного предмета	7
3.	Тематическое планирование по учебному предмету	8

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее – рабочая программа) составлена на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010 № 1897 (ред. 11.12.2020) (далее - ФГОС ООО);

Реестра примерных основных общеобразовательных программ;

Основной образовательной программы Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко;

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2021-2022 учебный год;

Положения о рабочей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа составлена на основе линии учебно-методических комплексов по физической культуре для 8-9 классов под редакцией М.Я.Виленского, В.И.Ляха.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений./В.И.Лях. – М.: Просвещение.

В 8 классе на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Образовательные электронные ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
Российское образование	http://www.edu.ru
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	http://fcior.edu.ru
УМК	www.prosv.ru/umk/5-9
Российская электронная школа	http://resh.edu.ru

Рабочая программа реализует изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» как модуля учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения физической культуры (модуля «Основы безопасности жизнедеятельности») на ступени основного общего образования:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать
- первую помощь;
- развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Обучение ведется с домашним заданием.

Учебник используется на уроке при изучении теоретической части курса и для занятий обучающихся, освобожденных от физических нагрузок по медицинским показаниям, а также при подготовке домашнего задания.

В результате освоения основной образовательной программы начального общего образования обучающиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Организация контроля

Рабочей программой предусмотрено проведение 14 контрольных уроков:

- 1) Сдача нормативов – 12
- 2) Тестирование знаний о ФК – 2 (14неделя, 32 неделя).

№ п/п	Тема	Сроки
1.	Спринтерский бег	2 неделя
2.	Метание малого мяча	4 неделя
3.	Футбол	6 неделя
4.	Висы	10 неделя
5.	Опорный прыжок	12 неделя
6.	Акробатика	14 неделя
7.	Единоборства	20 неделя
8.	Волейбол	25 неделя
9.	Баскетбол	30 неделя
10.	Спринтерский бег	31 неделя
11.	Прыжок в длину	32 неделя

12.	Метание малого мяча	33 неделя
-----	---------------------	-----------

2. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 22 ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря.

Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений.

Гимнастика – 18ч

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Спортивные игры – 44 ч.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.

Техника безопасности во время занятия.

Элементы единоборств – 18 ч

История, основные правила проведения соревнований, овладение двигательными действиями

3. Тематическое планирование по учебному предмету

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Сроки		Примечание
			План	Факт	
Легкая атлетика (10ч)					
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1 неделя		
2.	Спринтерский бег (техника выполнения), эстафетный бег. История возникновения лёгкой атлетики	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1 неделя		
3.	Спринтерский бег (техника выполнения), эстафетный бег.	Высокий старт (20-40 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Основные правила проведения соревнований.	1 неделя		
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег (техника выполнения)	Высокий старт (20-40м.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2 неделя		
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег (техника выполнения) Аварии на пожаро - и взрывоопасных объектах	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	2 неделя		
6.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Зачетный урок	Развитие скоростно-силовых качеств.	2 неделя		
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (техника выполнения). Метание малого мяча	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	3 неделя		
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (техника выполнения). Общие сведения о	Прыжок с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	3 неделя		

	взрыве и пожаре				
9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (техника выполнения). Метание малого мяча	Развитие скоростно-силовых качеств. Общие сведения о взрыве и пожаре	3 неделя		
10.	Метание малого мяча. Зачетный урок	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	4 неделя		
Спортивные игры (14ч)					
11.	Инструктаж по ТБ. Футбол	Правила игры. Правила личной гигиены . ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой, «змейкой». Игра в мини-футбол по правилам.	4 неделя		
12.	Футбол. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	ОРУ. Упражнения без мяча: бег спиной вперед, по кругу. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы «змейкой». Игра в мини-футбол по правилам	4 неделя		
13.	Футбол	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением. Техника удара с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Работа в парах на месте, в движении. Игра в мини-футбол по правилам.	5 неделя		
14.	Футбол. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с ускорением, «восьмеркой». Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы на месте в парах. Игра в мини-футбол по правилам.	5 неделя		
15.	Футбол	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с ускорением. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в мини-футбол по правилам	5 неделя		

16.	Футбол. Предупреждение травматизма при оказании первой помощи	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с «восьмеркой». Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите в игре мини-футбол по правилам. Упражнения без мяча: бег с ускорением. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в мини-футбол по правилам.	6 неделя		
17.	Футбол. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Упражнения без мяча: бег с ускорением. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча.	6 неделя		
18.	Футбол. Зачетный урок	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-футбол по правилам	6 неделя		
19.	Инструктаж по ТБ. Баскетбол	История баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей..	7 неделя		
20.	Баскетбол. История возникновения ФК	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	7 неделя		
21.	Баскетбол. Защита от гидродинамических аварий.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	7 неделя		
22.	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	8 неделя		
23.	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в	8 неделя		

		движении с низкой высотой отскока. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.			
24.	Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	8 неделя		
Гимнастика (18 ч.)					
25.	Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	9 неделя		
26.	Висы. Строевые упражнения. История гимнастики	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	9 неделя		
27.	Висы. Строевые упражнения. Виды аварий на химически опасных объектах	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	9 неделя		
28.	Висы. Строевые упражнения. ФК и олимпийское движение в России	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	10 неделя		
29.	Висы. Строевые упражнения, Аварийно химически опасные вещества и их поражающее действие на организм человека	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	10 неделя		
30.	Висы. Строевые упражнения. Зачетный урок	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе.	10 неделя		
31.	Опорный прыжок (техника выполнения)	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	11 неделя		

32.	Опорный прыжок (техника выполнения)	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	11 неделя		
33.	Опорный прыжок (техника выполнения) Причины и последствия аварий на химически опасных объектах	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ в парах. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	11 неделя		
34	Опорный прыжок (техника выполнения)	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ на гимнастических матах. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	12 неделя		
35	Опорный прыжок (техника выполнения). Современные Олимпийские Игры	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ на гимнастических матах. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	12 неделя		
36	Опорный прыжок, зачетный урок. Защита населения от аварийно химически опасных веществ	Выполнение опорного прыжка. ОРУ со скакалками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	12 неделя		
37	Акробатика (техника выполнения)	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	13 неделя		
38	Акробатика (техника выполнения)	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	13 неделя		
39	Акробатика (техника выполнения). Правила безопасного поведения при авариях с выбросом аварийно химически опасных веществ.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок в полушпагат. ОРУ с мячом.	13 неделя		
40	Акробатика (техника выполнения) Тестирование знаний о ФК за I полугодие	Разучивание гимнастической комбинации.	14 неделя		
41	Акробатика (техника выполнения)	Разучивание гимнастической комбинации.	14 неделя		

42	Акробатика. Зачетный урок	Оценивание гимнастической комбинации.	14 неделя		
Основы единоборств (18 ч)					
43	Основы единоборств. Инструктаж по ТБ	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	15 неделя		
44	Основы единоборств. История развития борьбы.	Упражнения в равновесии (д); Захваты, освобождение от захватов (м)	15 неделя		
45	Основы единоборств	Упражнения в равновесии (д); Приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет (м) Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Падение на руки, ноги, туловище.	15 неделя		
46	Основы единоборств	Упражнения в равновесии (д); Приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет (м) Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Падение на руки, ноги, туловище.	16 неделя		
47	Основы единоборств.	Упражнения в равновесии (д); Приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет (м) Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Падение на руки, ноги, туловище.	16 неделя		
48	Основы единоборств. Алкоголь и его влияние на организм	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки	16 неделя		

		на выполнение изученного удержания.			
49	Основы единоборств	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком, скручиванием, в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком, стоящего на одном колене скручиванием, стоящего на одном колене толчком. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	17 неделя		
50	Основы единоборств. Употребление табака и его влияние на здоровье	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	17 неделя		
51	Основы единоборств	Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища. Учебно-тренировочные схватки	17 неделя		
52	Основы единоборств	Боковая подсечка под выставленную ногу Учебно-тренировочные схватки. Передняя подсечка встающему сопернику.	18 неделя		
53	Основы единоборств	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	18 неделя		

54	Основы единоборств. Первая помощь при остановке сердца	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Учебно-тренировочные схватки в партере	18 неделя		
55	Подвижные игры в единоборствах	Игры в касания.	19 неделя		
56	Подвижные игры в единоборствах. Первая помощь при коме и при поражении электрическим током	Игры в блокирующие захваты	19 неделя		
57	Подвижные игры в единоборствах	Игры в атакующие захваты	19 неделя		
58	Подвижные игры в единоборствах	Игры в теснения	20 неделя		
59	Подвижные игры в единоборствах	Различные игры на развитие скоростно-силовых способностей	20 неделя		
60	Основы единоборств. Зачетный урок	Оценивание технических приёмов в партере.	20 неделя		
Спортивные игры (30 ч)					
61	Инструктаж по ТБ. Волейбол	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	21 неделя		
62	Волейбол (стойки и передвижения). История возникновения волейбола	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	21 неделя		
63	Волейбол (стойки и передвижения).	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	21 неделя		

64	Волейбол (стойки и передвижения)	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	22 неделя		
65	Волейбол (передача мяча). Основные правила соревнований	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи	22 неделя		
66	Волейбол (передача мяча).	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	22 неделя		
67	Волейбол (нижняя прямая подача мяча)	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке	23 неделя		
68	Волейбол (нижняя прямая подача мяча)	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.	23 неделя		
69	Волейбол (нижняя прямая подача мяча).	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Нападающий улар после подбрасывания мяча партнером.	23 неделя		
70	Волейбол.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Нападающий улар после подбрасывания мяча партнером.	24 неделя		
71	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Нападающий улар после подбрасывания мяча партнером.	24 неделя		
72	Волейбол.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Нападающий улар после подбрасывания мяча партнером .Тактика свободного	24 неделя		

		нападения. Игра по упрощенным правилам.			
73	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Нападающий улар после подбрасывания мяча партнером .Тактика свободного нападения.	25 неделя		
74	Волейбол. Аварии с выбросом радиоактивных веществ	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Нападающий улар после подбрасывания мяча партнером .Тактика свободного нападения.	25 неделя		
75	Волейбол. Зачетный урок	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Нападающий улар после подбрасывания мяча партнером .Тактика свободного нападения.	25 неделя		
76	Баскетбол. Инструктаж по ТБ	Правила баскетбола Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	26 неделя		
77	Баскетбол. Автомобильные аварии и катастрофы.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Развитие координационных способностей.	26 неделя		
78	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	26 неделя		

79	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	27 неделя		
80	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей.	27 неделя		
81	Баскетбол. Основные правила соревнований по баскетболу	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	27 неделя		
82	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	28 неделя		
83	Баскетбол. Состояние природной среды и жизнедеятельность человека	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	28 неделя		
84	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	28 неделя		
85	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	29 неделя		
86	Баскетбол. Изменение состава окружающей среды	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	29 неделя		
87	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.	29 неделя		

		Учебная игра. Развитие координационных способностей			
88	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	30 неделя		
89	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1), Учебная игра	30 неделя		
90	Баскетбол. Зачетный урок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1), Учебная игра.	30 неделя		
Легкая атлетика (12ч)					
91	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	31 неделя		
92	Спринтерский бег, эстафетный бег. Общие сведения о взрыве и пожаре	Высокий старт. Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	31 неделя		
93	Спринтерский бег, эстафетный бег. Зачетный урок	Оценивание бег 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	31 неделя		
94	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (техника выполнения)	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	32 неделя		
95	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Зачетный урок	Прыжок с 9-11 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	32 неделя		
96	Метание малого мяча Тестирование знаний о ФК за II полугодие	Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	32 неделя		

97	Метание малого мяча.	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	33 неделя		
98	Метание малого мяча Физическая культура и закаливание.	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	33 неделя		
99	Метание малого мяча. Зачетный урок	Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	33 неделя		
100	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	34 неделя		
101	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	34 неделя		
102	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	34 неделя		