

Государственное автономное нетиповое общеобразовательное учреждение Республики
Тыва "Тувинский республиканский лицей-интернат"

«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
ГАНОУ РТ "ТРЛ-И"
протокол №1 от 29.08.2023 г.
председатель МО
Демчик А.А.Демчик

«Согласовано»
заместитель директора
по НР ГАНОУ РТ "ТРЛ-И"
Чомужук С.В.Чомужук
«29» августа 2023 г.



Рабочая программа
По физической культуре
9 класс
уровень: базовый
68 часов в год
2 часа в неделю
на 2023 - 2024 учебный год
учитель высшей квалификационной категории
Монгуш Алефтина Чанагаш-ооловна

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 года);
3. Положение о рабочей программе ГАНОУ РТ «Тувинский республиканский лицей-интернат»;
4. Учебный план ГАНОУ РТ «Тувинский республиканский лицей-интернат» на 2023-2024 учебный год.

Учебно-методическое сопровождение

| № п/п | Тип пособия | Автор | Наименование | Издательст во, год |
|------------------|-------------------------|--|--|--|
| 1. | Учебник | В.И. Лях, А.А. Зданевич М.Я. Виленский | «Физическая культура.5-7 классы» | Москва: «Просвещение», 2014 год |
| | | В.И. Лях, А.А. Зданевич | «Физическая культура. 5-9 классы». Учебник для общеобразовательны х организаций. | Москва: «Просвещение», 2008 год |
| 2. | Программа | В.И. Лях, А.А. Зданевич | «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» | Москва: «Просвещение», 2014 год |
| 3. | Поурочные разработки | Патрикеев А.Ю. | Поурочные разработки по физической культуре 5,6,7,8 классы. Поурочные разработки по физической культуре 9 класс | Москва: «Вако», 2017 год Москва: «Вако», 2018 год |

2. Цели и задачи обучения. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности

школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, выбранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
|------------------------|--|----------|---------|
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 8,8 | 10 |
| Силовые | Лазанье по канату на | 12 | — |

| | | | |
|----------------|---|--------------|--------------|
| | расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 200 26 | 185 20 |
| К выносливости | Кроссовый бег 1 км | 4 мин 40сек | 5 мин 20сек |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувыроков, сек. Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0 12,5 | 14,0 10,0 |

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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 четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

В физической подготовленности: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

3. Содержание учебного предмета, курса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет раздел, который описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

4. Место предмета «физическая культура» в базисном учебном плане ГАНОУ РТ

«Тувинский республиканский лицей-интернат».

Изучение предмета «Физическая культура» рассчитано на 2 часа в неделю (68 часов в год для 9-х классов).

5. Тематическое планирование

| № | Наименование раздела (модуля, блока и др.). | Количество часов |
|----------|--|-------------------------|
| 1. | Основы знаний о физкультурной деятельности | 2 |
| 2. | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры | 2 |
| 3. | Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью: скорость, сила,выносливость,координация,гибкость,скоростно- силовые | 20 |
| 4. | Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: - Гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры. | 44 |

6. Поурочное планирование

| № | Тема урока | Количество часов | Примечание |
|----------|---|-------------------------|---|
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи. | 1 | Основы техники безопасности профилактика травматизма |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 2. | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости. | 1 | Развитие ОФК |
| 3. | Бег 30 метров (2 – 3 повторения). Челнок 3 по 10 метров. | 1 | Развитие ОФК |
| 4. | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости. | 1 | Развитие ОФК |
| 5. | Бег 60 метров (2 – 3 повторения). Челнок 3 по 10 метров. | 1 | Развитие ОФК |
| 6. | Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости. | 1 | Развитие ОФК |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд, Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | Развитие ОФК |
| 8. | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 | Развитие ОФК |
| 9. | Бег 1000 метров с фиксированием результата. | 1 | Развитие ОФК |
| 10. | Бег 30, 60 метров на результат. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике |
| 11. | Совершенствование: метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике |
| 12. | Изучение, закрепление и совершенствование: стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 13. | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 14. | Изучение, закрепление и совершенствование: ведение мяча, отбор мяча. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 15. | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 16. | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 17. | Обучение, закрепление и совершенствование: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 18. | Освоение ловли и передачи мяча. Передача | 1 | ДУ и навыки, |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. | | основные ТТД в спортиграх |
| 19. | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 20. | Обучение, закрепление и совершенствование: ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места. Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 21. | Обучение, закрепление и совершенствование: броски мяча двумя руками с места. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 22. | Обучение, закрепление и совершенствование: вырывание, выбивание мяча. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 23. | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 24. | Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 25. | Обучение, закрепление и совершенствование: элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 26. | Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Передача мяча во встречных колонах, отбивание мяча через сетку. Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 27. | Обучение: техника нижней подачи, 3-6 метров от сетки. Техника нижней подачи через сетку. Закрепление: нижней подачи, приём подачи. Нижней подачи, подача в заданную часть площадки. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 28. | Обучение, закрепление и совершенствование: верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 29. | Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар) | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 30. | Обучение. Закрепление и совершенствование: теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 31. | Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым | 1 | ДУ и навыки, |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | правилам. | | основные ТТД в спортиграх |
| 32. | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 33. | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи. | 1 | Основы техники безопасности профилактика травматизма |
| 34. | ОРУ с повышенной амплитудой движений. | 1 | РКК |
| 35. | Теория: «Рациональное питание». Комбинации из: бег «паучком», отжимания в упоре лёжа, прыжковые упражнения, выполнение угла на «шведской стенке». | 1 | ФК человека и общества. РКК. |
| 36. | Закрепление, совершенствование: лазание по канату на количество повторений. | 1 | Развитие ОФК |
| 37. | Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки. | 1 | РКК |
| 38. | Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе (3-4 повтора). Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе (3-4 повтора). | 1 | Развитие ОФК |
| 39. | Обучение, закрепление и совершенствование: Игра в «Стритбол». | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 40. | Обучение, закрепление и совершенствование: Игра в «Стритбол». | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 41. | Метание малого мяча в цель с 7-8 метров, с 9-10 метров. | 1 | Развитие ОФК |
| 42. | Теория: «Оказание первой помощи». Обучение: строевому шагу, размыкание и смыкание на месте. Закрепление, совершенствование: выполнение строевых команд, перестроения из колоны по 1 в колону по 2, 3, 4 в движении. | 1 | ФК человека и общества. Организация приёмов и команд |
| 43. | Обучение, закрепление, совершенствование: кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках. | 1 | ДУ и навыки |
| 44. | Обучение, закрепление: кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). | 1 | ДУ и навыки |
| 45. | Совершенствование: кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в | 1 | ДУ и навыки |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | полушпагат (д). Ласточка | | |
| 46. | Обучение, закрепление: стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д). Ласточка с прыжком на 360 | 1 | ДУ и навыки |
| 47. | Совершенствование: стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д). | 1 | ДУ и навыки |
| 48. | Обучение, закрепление: комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота. | 1 | ДУ и навыки |
| 49. | Обучение, закрепление и совершенствование: прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута). | 1 | Развитие ОФК |
| 50. | Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д). | 1 | Развитие ОФК (атлетическая гимнастика) |
| 51. | Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале | 1 | Развитие ОФК |
| 52. | Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах. | 1 | РКК |
| 53. | Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 54. | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |
| 55. | Кроссовый бег без учёта времени. | 1 | Развитие ОФК |
| 56. | Кроссовый бег без учёта времени. | 1 | Развитие ОФК |
| 57. | Закрепление: бег 800 метров (м), 500 (д). | 1 | Развитие ОФК |
| 58. | Совершенствование: бег 500 метров (д); 800 метров (м). | 1 | Развитие ОФК |
| 59. | Бег 30, 60 метров. | 1 | Развитие ОФК |
| 60. | Учётный урок по бегу на 30, 60 метров. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике |
| 61. | Учётный урок по метанию малого мяча на дальность. Учётный урок по метанию гранаты на дальность. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике |
| 62. | Учётный урок по прыжкам в длину с места. | 1 | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике |
| 63. | Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу | 1 | Развитие ОФК |

| | | | |
|-----|---|---|--------------|
| | висе (д). | | |
| 64. | Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 | Развитие ОФК |
| 65. | Учётный урок по бегу на 1000 метров. | 1 | Развитие ОФК |
| 66. | Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя. | 1 | Развитие ОФК |
| 67 | Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров. | 1 | Развитие ОФК |
| 68. | Подведение итогов учебного года. | 1 | |