

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза
Николая Токарева города Евпатории Республики Крым»**

ОКПО 00806921, ОГРН 1149102176783, ИНН 9110086920, КПП 911001001
улица Полтавская, дом 8, город Евпатория, Республика Крым, Российская Федерация, 297420
тел., факс +7(36569) 5-08-15, E- mail: school-15@mail.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол от 28.08.2023 № 1

Руководитель

_____/Т.Н.Бажут/

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР

_____/Е.Л.Воробьева/

«29» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «СШ №15 им. Героя Советского
Союза Н. Токарева»

от «30» августа 2023 года № 685

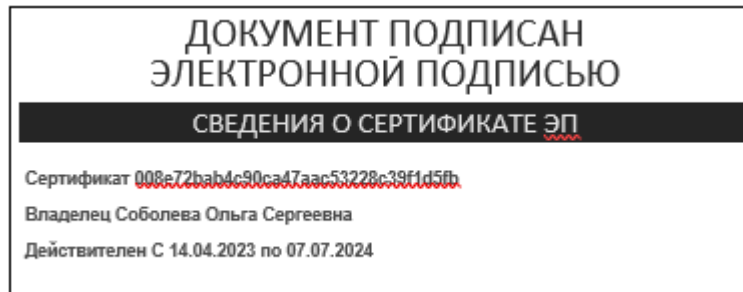
Директор _____/О.С.Соболева/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для основного общего образования: 8 класс

уровень изучения предмета: базовый



г. Евпатория – 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования утверждённого приказом от 17.12.2010 года № 1897 Министерства образования и науки РФ, региональной комплексной программы по физическому воспитанию (1-11кл.), утвержденной Ученым Советом КРИППО Протокол № 5 от 04.09.2014 г., с учетом основной образовательной программы МБОУ «СШ № 15 им. Героя Советского Союза Н. Токарева» и учебного плана школы.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников 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.

Задачи:

- развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся;
- укрепления здоровья учащихся, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;
- приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;
- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Рабочая программа реализуется в УМК, включающем:

Учебник Физическая культура. 5-9 классы. (Лях В.И. Учебник для общеобразовательных организаций. –М.: Просвещение, 2014).

Дидактическое пособие для учителя:

учебник (Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011).

Программа рассчитана на 34 учебных недели, 68 часов по 2 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты.

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- 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 установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты. - формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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).

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающийся научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по физической культуре с учетом индивидуальных особенностей развития и здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- участвовать в деятельности школьного спортивного клуба;
- выполнять нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре - в процессе занятий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Способы двигательной деятельности - в процессе занятий.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

Физическое совершенствование – 68 часов.

Гимнастика с элементами акробатики (14 ч).

Теоретические сведения. Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Страховка и самостраховка.

Общезначительная подготовка. Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно; Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках с помощью. Акробатические комбинации (из основной стойки кувырок вперед стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев). Девочки: кувырок вперед и назад; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Акробатические комбинации (из положения, стоя «мост», поворот в упор, стоя на правом (левом) колене, упор присев, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Висы и упоры. Мальчики: упражнения подъем: переворотом в упор толчком двумя; упражнения на высокой перекладине: махом назад соскок; совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях.

Девочки: Комбинация упражнений в равновесии : из упора стоя продольно наскок перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре - руки стороны, обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки стороны, переменный шаг с одной и другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге, руки стороны (или вверх), стойка на одной ноге, другая вперед, беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Атлетическая и ритмическая гимнастика.

Легкая атлетика (25 ч).

Теоретические сведения- в процессе уроков. Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом (1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.

Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2x30м, 2x60м; эстафетный бег; подвижные игры для развития скоростных способностей.

Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки.

Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.

Баскетбол (9 ч).

Теоретические сведения- в процессе уроков. Специальная физическая подготовка баскетболиста. Методика развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила игры Поведение во время соревнований Правила техника безопасности.

Специальная физическая подготовка. Специальные физические упражнения; развитие физических качеств, подвижные игры и эстафеты

Технико-тактическая подготовка. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). *Индивидуальная техника защиты* (вырывание и выбивание, перехват); *тактика игры*; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и эстафеты с элементами баскетбола

Волейбол (9 ч).

Теоретические сведения- в процессе уроков. Правила и организация игр. Понятия о психическом и физическом здоровье. Самоконтроль контроль над физическим состоянием

Специальная физическая подготовка. Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры

Специальная физическая подготовка. Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры

Технико-тактическая подготовка. Стойки и передвижения, прием и передача мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте, в движении, после перемещения и остановки, в парах, тройках, с перемещением вправо, влево, вперед, назад через сетку, чередование передачи в стену с передачами над собой); нижняя прямая подача (в стену, с уменьшенного расстояния, через сетку из-за лицевой линии)

прямой нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу, по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания), в парах – с подбрасывания мяча партнером, через сетку – с подбрасыванием мяча партнеру)

Тактические действия: игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Поддай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.)

Футбол (10 ч).

Теоретические сведения - в процессе уроков. Правила игры футбола. Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста. Профилактика травматизма во время занятий футболом.

Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола

Технико-тактическая подготовка.

Передвижения: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. *Удары по мячу:* средней частью подъёма, различными способами, на точность и дальность, головой по мячу уменьшенного веса, средней частью лба.

Остановки мяча: внутренней стороной стопы; подошвой, бёдрами грудью (для юношей), внутренней частью подъёма.

Ведение мяча: совершенствование изученных способы ведения мяча.

Отвлекающим действия (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений;

Отбора мяча: совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнениях.

Жонглирование мячом: ногой, бедром, головой.

Вбрасывания мяча: вбрасывание мяча с места и после разбега.

Элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча; розыгрыш удара от своих ворот; ввод мяча в игру партнеру, который открывается.

Индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов;

индивидуальные действия в защите: совершенствование «закрытия»; умение противодействовать передачи, ведению и удару по воротам;

Групповые действия в нападении и защите: при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по физической культуре для 8 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания.

№	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	На каждом уроке			
2	Легкая атлетика	17			8
3	Гимнастика с элементами акробатики		15		
4	Баскетбол			9	
5	Волейбол			9	
6	Футбол				10
	Всего 68	17	15	18	18

Электронные ресурсы, обеспечивающие методическое сопровождение:

<https://fipi.ru/> - ФГБНУ ФИПИ;

<http://school-collection.edu.ru/> - Федеральный портал Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

<https://resh.edu.ru/> - «Российская электронная школа»;

<http://fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе;

<http://fizkultura-na5.ru/> - Физкультура на 5.

<https://fk-i-s.ru/liter> - Книги по физической культуре и спорту

<https://resh.edu.ru/subject/9/> - Российская электронная школа (РЭШ)

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<http://fizkultura-na5.ru/> - Физкультура на «5»

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ - Образовательные сайты для учителей физической культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры

<http://zdd.1september.ru/> - сайт учителя физической культуры

<https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI> - Видео урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики

<https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA> - Видео урок. Спортивные игры, Гимнастика

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ по порядку	Дата проведения	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	01.09	Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на уроках физкультуры.	Изучают историю легкой атлетики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения беговых
2	05.09	Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разбег.	
3	08.09	Старт, стартовый разбег. Повторный бег 30 м.	
4	12.09	Бег 30 м на результат. Развитие силы.	
5	15.09	Бег на короткие дистанции. Финиширование.	
6	19.09	Бег 60 м на результат. Учебная игра.	
7	22.09	Эстафетный бег. Учебная игра.	
8	26.09	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	
9	29.09	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Учебная игра.	
10	03.10	Прыжки в длину на результат.	
11	06.10	Бег на средние дистанции. Учебная игра.	
12	10.10	Метание мяча с разбега. Бег 500м.	
13	13.10	Метание мяча с разбега. Медленный бег до 10 мин	
14	17.10	Метание мяча на результат. Учебная игра. Бег 1000м на результат. Учебная игра в футбол	
15	20.10	Бег 1000м на результат. Учебная игра в футбол.	
16	24.10	Равномерный медленный бег до 6-8 мин. Учебная игра в футбол.	

17	27.10	Развитие двигательных качеств. Учебная игра в футбол.	<p>упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p>
18	07.11	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	
19	10.11	Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.	
20	14.11	Акробатические элементы. Развитие гибкости.	
21	17.11	Акробатические элементы. Развитие гибкости.	
22	21.11	Акробатические элементы. Развитие гибкости.	
23	24.11	Определение гибкости на результат.	
24	28.11	Зачётная комбинация из акробатических элементов на результат.	
25	01.12	Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату.	
26	05.12	Упражнения в висах и упорах Лазание по канату.	
27	08.12	Круговая тренировка Эстафеты с элементами акробатики.	
28	12.12	Упражнения в висах и упорах. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
29	15.12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой за 1 мин на результат.	
30	19.12	Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	
31	22.12	Подтягивание на результат. Эстафеты с элементами акробатики.	
32	26.12	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.	
33		Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физкультуры во время спортивных игр.	
34		Стойка баскетболиста, повороты, перемещения. Прыжки со скакалкой.	
35		Прыжки со скакалкой на результат за 15 сек.	

36		Ловля и передачи мяча в движении и после перемещений.	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p>
37		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	
38		Ведение мяча. Броски после ведения. Броски с места.	
39		Броски мяча стоя сбоку на расстоянии 1,5м от щита на результат.	
40		Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки. Штрафной бросок.	
41		Передачи мяча в круг с расстояния 3м на результат.	
42		Тактические комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	
43		Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Приём и передачи мяча. Прыжок с места в длину.	
44		Прыжок с места в длину на результат.	
45		Приём и передачи мяча сверху над собой и в парах. Эстафеты.	
46		Нижняя прямая подача. Эстафеты.	
47		Передача мяча двумя руками сверху в парах на результат.	
48		Челночный бег 4х9 метров на результат.	
49		Развитие двигательных качеств учебная игра.	
50		Развитие двигательных качеств учебная игра.	
51		Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Стойки и перемещения .	
52		Жонглирование мячом. Финты. Взаимодействие в парах.	
53		Индивидуальные действия в защите и нападении.	
54		Стойки и перемещения футболиста. Удары по мячу. Жонглирование мячом.	
55		Удары по мячу. Ведение мяча. Жонглирование мячом.	

56		Удары по неподвижному мячу на точность с расстояния 11 м на результат.	<p>Соблюдают правила соревнований</p> <p>Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
57		Жонглирование мячом. Индивидуальные действия в защите и нападении.	
58		Комбинации с передвижением и владением мячом. Позиционные нападения с атакой и без атаки .	
59		Передачи мяча партнёру на точность с расстояния 7 м на результат Учебная игра с заданиями.	
60		Удары по мячу. Учебная игра по упрощенным правилам.	
61		Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теоретические сведения. Челночный бег 3x10 метров.	
62		Эстафетный бег. Повторный бег 2x30 м Метание в горизонтальную цель.	
63		Челночный бег 3x10 на результат.	
64		Чередование бега и ходьбы 1500 м. Метание в вертикальную цель.	
65		Бег 1500 метров без учёта времени.	
66		Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
67		Развитие физических качеств. Учебная игра в футбол.	
68		Развитие физических качеств. Учебная игра в футбол.	

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза
Николая Токарева города Евпатории Республики Крым»**

ОКПО 00806921, ОГРН 1149102176783, ИНН 9110086920, КПП 911001001
улица Полтавская, дом 8, город Евпатория, Республика Крым, Российская Федерация, 297420
тел., факс +7(36569) 5-08-15, E- mail: school-15@mail.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол от 28.08.2023 № 1

Руководитель

_____/Т.Н.Бажуг/

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР

_____/Е.Л.Воробьева/

«29» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «СШ №15 им. Героя Советского
Союза Н. Токарева»

от «30» августа 2023 года № 685

Директор _____/О.С.Соболева/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для основного общего образования: 9 класс

уровень изучения предмета: базовый

Учителя: Родинкова О.В., Харламов А. А.

Шмидман Е.А., Енин С.Ю.,
Даценко Ю.В., Дорошенко В.Е.

г. Евпатория – 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования утверждённого приказом от 17.12.2010 года № 1897 Министерства образования и науки РФ, региональной комплексной программы по физическому воспитанию (1-11 кл.), утвержденной Ученым Советом КРИППО Протокол № 5 от 04.09.2014 г., с учетом основной образовательной программы МБОУ «СШ № 15 им. Героя Советского Союза Н. Токарева» и учебного плана школы.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников 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.

Задачи: развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся;

- укрепления здоровья учащихся, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;
- приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;
- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Рабочая программа реализуется в УМК, включающем:

Учебник Физическая культура. 5-9 классы. (Лях В.И. Учебник для общеобразовательных организаций. –М.: Просвещение, 2014).

Дидактическое пособие для учителя:

учебник (Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011).

Программа рассчитана на 34 учебных недели, 68 часов по 2 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты.

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- 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 установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 разногласия по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты.

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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).

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающийся научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по физической культуре с учетом индивидуальных особенностей развития и здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- участвовать в деятельности школьного спортивного клуба;
- выполнять нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре - в процессе занятий.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направлено действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль

индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, дательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях

Способы двигательной деятельности - в процессе занятий.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Физическое совершенствование – 68 часов.

Лёгкая атлетика (16 ч).

Теоретические сведения - в процессе уроков

Значение оздоровительного бега. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Специальная физическая подготовка - в процессе уроков.

Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.

Бег 30м, бег 60м, бег 100м, 200м-600м; эстафетный бег; повторный бег 2х200м; спортивные игры для развития скоростных способностей
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», много скоки.

Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками; резиновыми жгутами; спортивные игры для развития скоростных способностей.

Кроссовая подготовка (6 ч).

Теоретические сведения - в процессе уроков.

Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.

Специальная физическая подготовка - в процессе уроков

Специальные упражнения: чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития выносливости.

Гимнастика с элементами акробатики (16 ч).

Теоретические сведения - в процессе уроков.

Одежда и обувь для занятий.

Правила техники безопасности. История Олимпийских игр, традиции, правила, символика. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости

Общефизическая подготовка - в процессе уроков.

Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно в движении; переход с шага на месте на ходьбу в колонне. **Общеразвивающие упражнения** (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Специальная физическая подготовка - в процессе уроков.

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей.

Юноши: из упора присев стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега; кувырок назад в стойку на руках с помощью; переворот в сторону с разбега. Комбинации из освоенных акробатических упражнений.

Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед и назад с поворотом «в полу шпагат». Комбинации из освоенных акробатических упражнений.

Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Висы.

Юноши: упражнение на высокой перекладине: подъем переворотом силой; далее выполнить перемах одной ногой через перекладину и принять, положение сед ноги врозь (сед верхом), перемах одной, мах вперед махом назад соскок. Брусья: размахивания изгибами, махом вперед, подъем в седы ноги врозь, перемах в упор, согнуть руки, махом выпрямить, размахивание махом назад, соскок. Выполняется из размахивания в упоре на руках; повторение ранее пройденных упражнений.

Девушки: упражнения на разновысоких брусьях: вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н.ж.; наскок в упор на н.ж., вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь; подъем переворотом махом; повторение ранее пройденных упражнений.

Опорный прыжок.

Юноши: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 115см).

Девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота–110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.

Лазание - Лазание по канату в 2приема.

Атлетическая и ритмическая гимнастика.

Упражнения на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса.

Юноши комплекс упражнения с гимнастической скамейкой

Баскетбол (9ч).

Теоретические сведения - в процессе уроков.

Методика развития ловкости. Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи. Правила игры по баскетболу. Поведение во время соревнований. Правила техники безопасности.

Специальная физическая подготовка - в процессе уроков

Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты

Технико-тактическая подготовка - в процессе уроков.

Различные способы: передвижений, ловли и передач мяча, ведение и броски в условиях жесткого сопротивления защитников; штрафные и дальние броски; «двойной» шаг. Тактические действия в игре.

Футбол (10 ч).

Теоретические сведения - в процессе уроков. Основные принципы арбитража.

Профилактика травматизма на уроках футбола. Российские и международные футбольные организации. Техника безопасности

Спортивный режим и питание юного футболиста. Основные понятия судейства и арбитража. Техника безопасности.

Специальная физическая подготовка - в процессе уроков.

Подвижные игры и эстафеты с мячом; встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; в прыжке с места и с разбега; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры гандбол, баскетбол, волейбол, по упрощенным правилам с элементами футбола.

Технико-тактическая подготовка - в процессе уроков.

Передвижения:

сочетание различных приемов передвижений с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой, правой и левой ногами различными способами по мячу, по катящемуся и летящему; на точность и дальность; головой по мячу; по мячу средней частью лба без прыжка и в прыжке.

Остановки мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении.

Ведение мяча: совершенствования изученных способов ведения мяча;

Отвлекающие действия (финты): «уходом», «ударом», «остановкой»;

отбора мяча; совершенствование изученных приемов; *вбрасывания мяча*: вбрасывание мяча из разных исходных положений с места и после разбега;

жонглирование мячом ногой, бедром, головой;

элементы игры вратаря: ловля, отбивание, перевод и выбивания мяча; выбор правильной позиции при углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки при вводе мяча в игру;

индивидуальные действия в нападении и в защите: совершенствование «закрытия», «перехват» и отбора мяча;

маневрирование на поле; умения выбрать и рационально использовать изучены технические приемы;

групповые действия в нападении и в защите: взаимодействие с партнерами при организации атаки и обороне при выполнении соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки». совершенствование игровых и стандартных ситуаций;

Волейбол (11ч).

Теоретические сведения в течении урока.

Развитие волейбола на современном этапе и в России. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Правила техники безопасности. Помощь при проведении судейства, комплектовании команды, организации и проведении игр.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты.

Технико-тактическая подготовка.

Техника: остановки, повороты, передвижения; приемы и передачи мяча (на месте, и после перемещения, у сетки, во встречных колоннах через сетку); нижняя прямая подача (нижняя подача и прием мяча от подачи, прием мяча, отскочившего от сетки, 5 подач подряд из-за лицевой линии в пределах площадки, на точность, последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2), верхняя прямая подача в парах на расстоянии 7-9м; нападающий удар (при встречных передачах, н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3).

Тактика: игра по правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по физической культуре для 9 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания.

	Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Основы знаний	На каждом уроке			
2	Легкая атлетика	16			
3	Кроссовая подготовка				6
4	Гимнастика с элементами акробатики		16		
5	Волейбол			11	
6	Баскетбол			9	
7	Футбол				10
	Всего	68	16	20	16

Электронные ресурсы, обеспечивающие методическое сопровождение:

<https://fipi.ru/> - ФГБНУ ФИПИ;

<http://school-collection.edu.ru/> - Федеральный портал Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

<https://resh.edu.ru/> - «Российская электронная школа»;

<http://fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе;

<http://fizkultura-na5.ru/> - Физкультура на 5.

<https://fk-i-s.ru/liter> - Книги по физической культуре и спорту

<https://resh.edu.ru/subject/9/> - Российская электронная школа (РЭШ)

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<http://fizkultura-na5.ru/> - Физкультура на «5»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	05.09	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физкультуры.	Изучают историю легкой атлетики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
2	07.09	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	
3	12.09	Бег 30 метров на результат.	
4	14.09	Бег на короткие дистанции. Элементы футбола, волейбола.	
5	19.09	Прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	
6	21.09	Бег 60 метров на результат.	
7	26.09	Развитие двигательных качеств. Прыжки в длину.	
			Применяют беговые упражнения для

8	28.09	Развитие двигательных качеств. Прыжки в длину.	<p>развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Применяют разученные</p>
9	03.10	Прыжки в длину с места на результат.	
10	05.10	Метание мяча с разбега на дальность.	
11	10.10	Метание мяча с разбега в цель.	
12	12.10	Метание мяча на результат.	
13	17.10	Развитие выносливости. Бег 2000 метров.	
14	19.10	Бег 2000 метров на результат.	
15	24.10	Равномерный медленный бег до 12 минут. Учебная игра	
16	26.10	Равномерный медленный бег до 12 минут. Учебная игра.	
17	07.11	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	
18	09.11	Акробатические упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса.	
19	14.11	Акробатические упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса.	
20	16.11	Поднимание туловища из положения лёжа, за одну минуту на результат.	
21	21.11	Комбинация из акробатических элементов Круговая тренировка.	
22	23.11	Зачётная комбинация из разученных акробатических элементов на оценку.	
23	28.11	Упражнения в висах и упорах.	
24	30.11	Упражнения в висах и упорах Развитие силы.	

25	05.12	Упражнения в висах и упорах. Подтягивание на перекладине.	упражнения для развития выносливости.
26	07.12	Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
27	12.12	Подтягивание на перекладине на результат	
28	14.12	Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
29	19.12	Развитие силы и координационных способностей.	
30	21.12	Развитие силы и координационных способностей. Определение гибкости на результат.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
31	26.12	Круговая тренировка Эстафеты с элементами гимнастики.	
32	28.12	Круговая тренировка Эстафеты с элементами гимнастики.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
33		Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Теоретические сведения.	
34		Прыжки через скакалку за 25 сек на результат.	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
35		Ведение мяча в сопротивлении. Броски после ведения и двойного шага. Штрафной бросок.	
36		Броски после ведения и двойного шага. Броски с места одной сверху Передачи мяча в движении со сменой мест.	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
37		Броски одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита на результат.	
38		Штрафной бросок. Приёмы борьбы за овладение мячом Индивидуальные действия с мячом.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений,

39		Штрафной бросок на результат.	<p>направленных на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований</p> <p>Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в</p>
40		Технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры.	
41		Приемы нападения и защиты при взаимодействиях во время игры.	
42		Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки, передвижения, остановки. Челночный бег 3 x10 м.	
43		Челночный бег 3 x10 м. на результат.	
44		Прием и передачи мяча в парах через сетку.	
45		Прыжок в длину с места на результат.	
46		Передачи мяча в разные зоны площадки. Нападающий удар по неподвижному мячу.	
47		Передачи мяча двумя руками сверху через сетку в парах на результат	
48		Прием и передачи мяча в прыжке. Прямой нападающий удар по неподвижному мячу.	
49		Передача мяча двумя руками снизу в парах на результат.	
50		Отбивание мяча кулаком через сетку в парах на результат.	
51		Развитие физических качеств. Учебная игра.	
52		Развитие физических качеств. Учебная игра	

53		Инструктаж по технике безопасности на уроке кроссовой подготовки.	<p>процессе игровой</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов, иных действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>
54		Медленный бег в чередовании с ходьбой до 10-12 минут.	
55		Бег 1000 м без учета времени.	
56		Равномерный медленный бег до 12 минут.	
57		Бег 2000 м учета времени.	
58		Развитие двигательных качеств. Бег 2000 метров на результат	
59		Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Жонглирование мячом.	
60		Сочетание различных приемов передвижений с техникой владения мячом. Жонглирование мячом на результат.	
61		Удары с разбега по катящемуся мячу на месте. Остановка мяча. Отвлекающие действия.	
62		Удары с разбега по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча.	
63		Удары по воротам на точность с 16.5 метров.	
64		Отбор мяча. Вбрасывание мяча на поле.	
65		Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.	
66		Удары по воротам на точность с 11 метров после ведения, на результат	
67		Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.	
68		Учебная игра в футбол.	