

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:

- ФЗ-273 « Об образовании в РФ»;
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 года № 1089 (с изменениями);
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09.03.2004 год с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 августа 2008 г. N 241, от 30 августа 2010 г. N 889 и от 3 июня 2011 г. N 1994.
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2. 2821-10» «санитарные эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Устав МАОУ «СОШ № 4»;
- ООП ООО.

Пояснительная записка

Работа осуществляется на основе авторской «Комплексной программы по физической культуре» Ляха В. И., Зданевича А. А., составленной на основе Государственного стандарта по физической культуре и отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе обучения учащимися используются учебники по физической культуре под редакцией Ляха В. И.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

ЦЕЛЬЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами

физических упражнений.

- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 525 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с V по IX классы.

В программе предусмотрен резерв свободного учебного времени предназначенный учителю образовательного учреждения для реализации его собственного подхода по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом социальных условий.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции

ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. В зависимости от материально-технической оснащенности школы МО учителей физической культуры определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

Тематический план (разделы, темы программы);

№ п/п	Раздел	Тема раздела	Количество часов	Из них		
				Изучение нового и закрепление	Контрольных	лабораторных, практических работ и экскурсий
1	Лёг. Атл.		21	18	3	
2	Спортигры + 9 ч. региональный компонент:		45, из них:			
	баскетбол		15	13	2	
	футбол		9	8	1	
	волейбол		15	13	2	
	гандбол		6	6	-	
3	гимнастика		9	7	2	
4	Лыжная подготовка		18	15	2	1
5	Единоборства		9	9	-	

5.Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата	Кол-во часов	Содержание материала Название темы каждого урока	Домашнее задание	Контроль	Эколого-валеологический и региональный компонент	Примечание
1-2	2. 4 сент	2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Тестирование. Отличие техники бега на длинные и на короткие дистанции.		Выполнение контрольных тестовых упражнений		
3	4 сент	1	Разучивание универсальной разминки в танцевальном стиле. Базовые движения Хип-хопа и Тектоника	Уметь подобрать и самостоятельно провести «разминку» в танцевальном стиле. Самостоятельное разучивание танцевальных движений с использованием ИКТ			
4-5	7.11 сент	2	Старт в беге на длинные и средние дистанции. Техника бега. Равномерный продолжительный бег до 10 мин. Комплекс силовых упражнений в висах и упорах. Игра в русскую лапту.	Уметь подобрать и самостоятельно провести «разминку».			

6	11 сент	1	ОРУ. Спецбеговые упражнения. Финиш в беге на длинные и средние дистанции. Пробегание дист. ок. 1,5 км (девочки) и 2 км (мальчики) с ускорением на финише. Метание мяча на дальность.	Упражняться во дворе в метании камешков по различным целям с дист. 12-20 шагов.			
7-8	14,18 сент	2	О ОРУ. Спецбеговые упр. Пробегание с ускорением отрезков 100-150 м (тренировка повторным методом). Метание мяча на дальность с разбега. Выполнение силовых упр. в висах и упорах. Игра в лапту.	Упражняться во дворе в метании камешков по различным целям с дист. 12-20 шагов.			
9-10	18, 21 сент	2	ОРУ. Тактика бега на длинные дистанции. Длительный равномерный бег до 20 мин., подготовка к сдаче норматива по бегу на длинную дистанцию. Метание на дальность на оценку.	Уметь подобрать упражнения и самостоятельно провести «разминку».	метание на дальность на оценку.		
11	25 сент	2	«Разминка». Контрольный забег на дист. 2000м. Выполнение упр. На восстановление дыхания и для развития гибкости. Анализ результатов. Игра в футбол.		Бег 2000 м на время.		
12	25 сент	1 футбол	Инструктаж по технике безопасности при занятиями спортивными играми в спортзале и на улице. «Разминка». Совершенствование навыков ведения мяча в футболе. Игра в футбол.	Уметь подобрать и самостоятельно провести «разминку».			
13-14	28.09 02.10	2	«Разминка». Ведение мяча в футболе. Передача мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Учебная игра в футбол.	Уметь подобрать и самостоятельно провести «разминку».			

15	02.10	1	«Разминка». Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам с различных дистанций. Учебная игра в футбол.	Уметь самостоятельно провести «Разминку»			Каждый урок разминку проводит заранее назначенный ученик.
16-17	5,9 окт	2 баскетбол	«Разминка ». Ведение мяча с изменением скорости движения и направления, с поворотами. Челночный бег с ведением мяча. Выполнение ранее изученных передач мяча. Учебная игра в баскетбол Разучивание комплекса силовых упр. для самостоятельного выполнения во внеурочное время.	Не менее 3 раз в неделю выполнять разученный комплекс упр. для развития силы.			
18	9 окт	1	«Разминка баскетболиста». Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мал.) и броска от головы двумя руками в прыжке в безопорном положении (дев.). Учебная игра в баскетбол.	Не менее 3 раз в неделю выполнять разученный комплекс упр. Для развития силы.			Учебную игру могут судить наиболее преуспевшие в изучении баскетбола учащиеся.
19-20	12,16 окт	2	«Разминка баскетболиста». Совершенствование бросков, освоенных на прошлом уроке. Тактика игры: действия трёх нападающих против двух защитников. Учебная игра в баскетбол.	Не менее 3 раз в неделю выполнять разученный комплекс упр. Для развития силы.			
21	16 окт	1	«Разминка баскетболиста». Отработка действий трёх нападающих против двух защитников. Учебная игра в баскетбол.	Не менее 3 раз в неделю выполнять разученный комплекс упр. Для развития силы.			
22-23	19.21 окт	2	«Разминка баскетболиста». Личная система защиты. Совершенствование передачи и приёма мяча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	Не менее 3 раз в неделю выполнять разученный комплекс упр. Для развития силы.			Учебную игру могут судить наиболее преуспевшие в изучении баскетбола учащиеся.

24	23 окт	1	«Разминка баскетболиста». Выполнение на оценку ведения мяча, передачи от груди двумя руками и передачи с отскоком от пола. Личная система защиты. Учебная игра в баскетбол.	Не менее 3 раз в неделю выполнять разученный комплекс упр. Для развития силы.	Техника основных приёмов – на оценку.		Разминку учащиеся могут немного видоизменять или дополнять своими упражнениями.
25-26	26.28 окт	2	«Разминка баскетболиста». Совершенствование, а затем выполнение на оценку броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	Не менее 3 раз в неделю выполнять разученный комплекс упр. Для развития силы.	техника броска одной рукой от плеча – на оценку.		
27	29 окт	1	«Разминка баскетболиста». Совершенствование штрафного броска. Игра в баскетбол. Разучивание нового комплекса упражнений для развития силы и (если необходимо) коррекции фигуры. Подведение итогов первой учебной четверти, выставление четвертных оценок.	Не менее 3 раз в неделю выполнять разученный комплекс упр. Для развития силы.			
(2 ЧЕТВЕРТЬ) 28-29	13,13 нояб	2	Судейство в баскетболе. Жесты судьи. Совершенствование выполнения штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. Выполнение прыжков через скакалку различными способами.	Выучить правила судейства и основные жесты судьи.			Во время учебной игры судейство осуществляют учащиеся.
30	16 нояб	1.	Элементы единоборств. История, значение, основные правила проведения соревнований. Стойки. Передвижения.	Включить прыжки через скакалку в собственный комплекс упражнений.			Совершенствование происходит групповым методом. Уч-ся делятся на группы в зависимости степени усвоения и умения выполнять тот или иной приём.
31	20 нояб	1	Совершенствование выполнения захватов и освобождения от них.	Регулярное выполнение индивидуально подобранного комплекса упражнений.			

32-33	20, 23 нояб	2	Приёмы борьбы за выгодное положение. Обучение и совершенствование. Подвижная игра «Борьба за выгодное положение», «Ручной мяч на ковре».	Регулярное выполнение индивидуально подобранного комплекса упражнений.			Во время учебной игры судейство осуществляют учащиеся.
34	27 нояб	1	Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.	Регулярное выполнение индивидуально подобранного комплекса упражнений.			Во время учебной игры судейство осуществляют учащиеся.
35	27 нояб.	1	Совершенствование приёмов страховки. Подвижные игры «Сильная хватка», «Забегание по кругу», «Вынеси из круга».	Обновить собственный комплекс, добавить новые упражнения из числа разученных.	Выполнен ие штрафног о броска на оценку.		Напомнить, в каких случаях назначаются штрафные броски.
36	30 нояб.	1	Армреслинг: история, правила соревнований и судейства. Внутрикласные соревнования по армреслингу	Регулярное выполнение индивидуального комплекса упражнений			
37-38	4, 4 дек.	2	Гимнастика: история, правила соревнований, значение. Команда «Прямо!». Перестроения из колонны по 1 в колонны по 2, по 4 в движении. Обратные перестроения. Из упора присев силой стойка на голове и руках. (мал.). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене(девочки).	Отработать составленную комбинацию			Помогать учащимся правильно осуществлять страховку. Упражнения выполняются при использовании группового метода.
39	7 дек.	1	«Гимнастическая разминка». Совершенствование строевых упражнений, разученных на предыдущих уроках. Совершенствование ранее изученных акробатических элементов.	Отработать составленную комбинацию			Составленная комбинация должна быть зрелищной, возможно выполнение под музыку. Продолжительность выполнения комбинации около 1 мин.

40-41	11,11 дек.	2	« Гимнастическая разминка». Составление комбинаций из изученных акробатических элементов и их совершенствование. Выполнение прыжков через скакалку в максимальном темпе. Упражнения из системы «Стретчинг».	Упражняться в выполнении прыжков через скакалку. Готовиться к сдаче нормативов по подтягиванию на перекладине. скакалку.			
42	14 дек.	1	Разминка под музыку с использованием танцевальных движений. Совершенствование акробатических комбинаций. Выполнение прыжков через скакалку на оценку.	Готовиться к сдаче нормативов по подтягиванию на перекладине.	Сдача норматива по прыжкам ч/з скакалку.		При выполнении упражнений на оценку учащиеся делятся на группы: одна группа готовится, повторяет упражнения, другая – непосредственно сдаёт, третья (сдавшие) выполняют броски мяча по кольцу.
43	18 дек.	1	Ознакомление с упражнениями из системы СТЭП				
44-46	18, 21, 25 дек.	3	Разминка в танцевальном стиле. Упражнения для поддержания правильной осанки. Ознакомление с упражнениями из системы степ-аэробика. Выполнение подтягиваний на перекладине в нескольких подходах. Эстафеты с мешочками на голове (работа над осанкой). Упражнения на растягивание.	Готовиться к сдаче нормативов по подтягиванию на перекладине.			
47-48	25 дек., 28 дек.	2	« Гимнастическая разминка». Выполнение контрольных нормативов : сгибание-разгибание рук в упоре лёжа и поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. Спортивная игра по выбору учащихся. Выполнение подтягиваний в нескольких подходах узким, средним и широким хватом (мальчики).		Отжимания и упражнения для мышц брюш. пресса – на оценку.		При выполнении контрольных упражнений дети организуются по группам.

(3 четверть) 49-50	15,15 январь	2	Разминка под музыку. Выполнение подтягиваний на перекладине на оценку. Спортивные или подвижные игры по выбору учащихся. Выставление четвертных оценок.	Приготовить к урокам в третьей четверти: тёплую спортивную одежду для прохождения лыжной подготовки; купить резиновый бинт для имитации лыжных ходов.	Подтягивания на перекладине - на оценку.		
51-52	18,22.январь	2 лыжи	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях лыжным спортом. Уход за лыжами, подбор мази. Разновидности лыжных ходов. Совершенствование уже изученных лыжных ходов.	Продолжать выполнять индивидуальный комплекс упражнений регулярно.			Осмотр лыж перед выходом на лыжню, если необходимо, смазка.
52	22 январь	1 волейбол	Стойки и передвижения в волейболе. Совершенствование верхней передачи. Передача мяча у сетки. Учебная игра.	Продолжать выполнять индивидуальный комплекс упражнений регулярно.			.
53-54	25,29 январь	2 лыжи	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение попеременному четырёхшажному ходу. Прохождение дистанции 3-4 км, используя освоенные лыжные ходы.	Продолжать выполнять индивидуальный комплекс упражнений регулярно.			Осмотр лыж перед выходом на лыжню, если необходимо, смазка.
55	29 январь	1 волейбол	Передача в прыжке через сетку. Приём мяча снизу – соверш. Приём подачи. Учебная игра	Продолжать выполнять индивидуальный комплекс упражнений регулярно.			Во время учебной игры судейство осуществляют учащиеся

56-57	1,5 фев	2 лыж и	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции 1,5 км в спокойном темпе. Выполнении попеременного двухшажного и четырёхшажного хода на оценку за технику исполнения. Прохождение дистанции 2 км в темпе выше среднего.	Продолжать выполнять индивидуальный комплекс упражнений регулярно.			Осмотр лыж перед выходом на лыжню, если необходимо, смазка
58	5 фев	1 волейбол	Передача мяча в парах – соверш. Верхняя прямая подача – совершенствование. Приём подачи – соверш. Учебная игра. Упражнения с лыжными эспандерами.	Продолжать выполнять индивидуальный комплекс упражнений регулярно.			
59-60	8, 12 фев.	2 лыж и	Разминка: прохождение 1,5 км в среднем темпе, используя изученные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Отработать на дистанции 2-3 км: примерно 100м – одновременным ходом, столько же – попеременным.	Продолжать выполнять индивидуальный комплекс упражнений регулярно.			Напомнить, как согревать замерзающие ноги, руки, нос, щёки.
61	12 фев	1 волейбол	Выполнение на оценку верхней и нижней передч в парах. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол.	Продолжать выполнять индивидуальный комплекс упражнений регулярно.	Оценка за технику выполнения верхней и нижней передач в парах		
62-63	15,19 фев.	2 лыж и	Разминка: 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с использованием конькового хода с палками и без палок. Прохождение дистанции 4 км в среднем темпе – подготовка к сдаче учебного норматива.	Продолжать выполнять индивидуальный комплекс упражнений регулярно.			Осмотр лыж перед выходом на лыжню, если необходимо, смазка
65	19 фев.	1 волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой – обучение. Игра в волейбол.	Продолжать выполнять индивидуальный комплекс упражнений регулярно.			

66-67	22, 26 фев	2 лыж и	Разминка: 1 км с использованием изученных ходов. Выполнение на оценку конькового хода. Оценивается техника выполнения на контрольном отрезке. Преодоление бугров и впадин, преодоление контруклона, техника спуска. Прохождение дистанции до 4-5 км в среднем темпе с ускорением на финише.	Продолжать выполнять индивидуальный комплекс упражнений регулярно.			Осмотр лыж перед выходом на лыжню, если необходимо, смазка
68	26 фев.	1 воле йбол	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика игры в волейбол: приём – передача в №3 – передача в №4-передача через сетку. Учебная игра.	Продолжать выполнять индивидуальный комплекс упражнений регулярно.			
69-70	29 фев, 4 марта	2 лыж и	Разминка: 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты на лыжах. Катание с пологой горы: Подъём «ёлочкой», торможение «упором», «плугом».	Продолжать выполнять индивидуальный комплекс упражнений регулярно.			Осмотр лыж перед выходом на лыжню, если необходимо, смазка
71	4 марта	1 воле йбол	Совершенствование выполнения нападающего удара. Игра в три касания.	Продолжать выполнять индивидуальный комплекс упражнений регулярно.			
72-73	7, 11 марта	2 лыж и	Разминка на месте без лыж. Прохождение отрезка до 500 м – проверка скольжения. Прохождение дистанции 3 км на время на оценку. Анализ результатов.	Продолжать выполнять индивидуальный комплекс упражнений регулярно.	Сдача контрольного норматива польжном у спорту: 3 км на время.		Напомнить правила обгона на дистанции.
74	11 марта	1 воле йбол	Совершенствование ранее изученных технических приёмов волейбола. Игра в три касания. Формирование сборной команды класса для участия в школьных соревнованиях по волейболу.	Обновить индивидуальный комплекс упражнений, возможно, несколько			

				увеличить дозировку.			
75-76	11.14 марта	2 лыжи	Прогулка на лыжах в окрестностях школы, до 7-8 км	Продолжать выполнять индивидуальный комплекс упражнений регулярно.	Лыжная экскурсия, мини-поход.		Напомнить правила безопасности и дорожного движения.
77	18 марта	1 волейбол	Судейство в волейболе. Учебная игра при самостоятельном судействе.	Продолжать выполнять индивидуальный комплекс упражнений регулярно.			Гандбол изучается в ознакомительном порядке.
78-79	18, 21 марта	2	Продолжение работы над совершенствованием нападающего удара. Учебная игра при самостоятельном судействе.				
(4 четверть 80	1 апреля	1	Выполнение нападающего удара после встречной передачи на оценку.		Нападающий удар – на оценку.		
81-82	1, 4 апр	2	Правила игры и соревнований. Самостоятельное судейство. Совершенствование изученных технических приёмов. Выполнение на оценку верхней и нижней передачи в парах.		Оценка за технику выполнения верхней и нижней передач в парах		Повторить правила игры в волейбол и выучить жесты судьи.

83-84	8,8 апр	2	Учебная игра при самостоятельном судействе. Подведение итогов изучения раздела «Волейбол».	Каждому учащемуся научиться выполнять и быть готовым провести «разминку волейболиста» по требованию учителя.	..		Судейство осуществляет временно освобождённый по состоянию здоровья от выполнения упражнений ученик.
85	11 апр	1	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России				
86-87	15, 15 апр	2 Гандбол	Разминка. Броски согнутой и прямой рукой. Учебная игра в гандбол.	Кроме индивидуального комплекса упражнений 1-2 раза в неделю выполнять пробежку 1,5-2 км.			
88	18 апр	1 Гандбол	Совершенствование технических приёмов игры, разученных на прошлых уроках. Учебная игра.				
89-90	22, 22 апр	2 Гандбол	Разминка под музыку с элементами танцев Тектоник и хип-хоп. Семиметровый штрафной бросок в гандболе. Согласование действий вратаря и защитников. Учебная игра в гандбол.				

91	25 апр	1 Футбол	Разминка под музыку. Повторение правил игры и судейства. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра в футбол.				
92-93	29, 29 апр	2	Разминка. Обманные движения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра в футбол.				
94	2 мая	1	Повторение правил безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Техника низкого старта. Стартовый разгон.				
95-96	6, 6 мая	2	Разминка бегуна. Техника бега на короткие дистанции. Бег на дистанцию 100 м. Финиширование. Игра в футбол.				
97	13 мая	1	Разминка . Совершенствование умения пробегать 100 м с максимальной скоростью.				Особое внимание уделить стартовому разгону.
98-99	13, 16 мая	2	Разминка. Пробегание дист. 100 м на оценку Игра в футбол.		Выполнение контрольного упражнения в беге на 100 м.		При беге на 100 м научиться всю дистанцию держать высокую скорость, не снижая перед финишем.

100-101	20, 20 мая	2	Сдача норм физической подготовленности.				
102	23 мая	1	Подведение итогов за год				