**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №70»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  **на заседании МО учителей**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_  от « \_30\_\_» \_\_08 2024\_\_г.  руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_ / | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  \_\_Камалина Н.В.\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  « \_30\_\_» \_\_\_08. 2024\_г. | **«Утверждаю»**  Директора МБОУ «СОШ №70»  \_\_Макарова Т.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № 647\_\_\_\_\_\_\_\_  от « 30\_» \_\_\_08. 2024\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебный предмет (курс): физическая культура

Класс(ы): (8-9 класс)

Количество часов: 68 (в неделю:2 )

Составитель:Селихова Вероника

Петровна

учитель физической культуры первой категории

**Кемерово 2024**

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (8-9 класс)**

**Личностные результаты:**

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; чувство ответственности и долга перед Родиной.

2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.

3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

6. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

7. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

8. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

9. Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях

10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11. Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера**.**

**Метапредметные результаты:**

1.Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3.Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4.Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Познавательные УУД

6.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

7.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач

8.Смысловое чтение.

9.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

10.Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

11.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ-компетенции).

12.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

**Предметные результаты**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной,

тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,

состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**8 класс (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока п\п** | **№ урока в теме** | **Тема урока** |
| **I четверть (16 часа)** | | |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.  ОРУ на месте и в движении. |
| 2 | 2 | Техника бега с высокого, низкого старта. Медленный бег 15 – 20 мин. |
| 3 | 3 | Бег 30 метров (4 – 5 повторения). |
| 4 | 4 | Бег 60 метров (3 – 4 повторения). Подтягивание на перекладине,  ОРУ на развитие силы. |
| 5 | 5 | Бег 30 метров – учет. |
| 6 | 6 | Бег 60 метров – учет. |
| 7 | 7 | Бег 500 метров – мальчики,  300 метров – девочки – учет. |
| 8 | 8 | Бег 1000 метров – мальчики,  500 метров – девочки – учет. |
| 9 | 9 | Техника метания малого мяча с разбега. Развитие выносливости – бег 3000 метров. |
| 10 | 10 | Метание малого мяча (150 г.)  на дальность – учет. |
| 11 | 11 | Прыжки в длину с места – учет. |
| 12 | 12 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |
| **Спортивные игры**  **Баскетбол (4 часа)** | | |
| 13 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Ведение, остановка, передачи мяча. |
| 14 | 2 | Ведение мяча с изменением направления; броски мяча с места, двумя руками. |
| 15 | 3 | Ведение мяча правой, левой рукой в движении; броски мяча с места. |
| 16 | 4 | Броски мяча в движении с двух шагов. |
| **II четверть (14 часов)** | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (14 часов)** | | |
| 17 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. |
| 18 | 2 | Кувырки вперед, назад в группировке. Кувырки вперед – учет.  Упражнения на гибкость |
| 19 | 3 | Кувырки назад – учет.  Упражнения на гибкость. |
| 20 | 4 | Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках – мальчики, кувырок назад в полушпагат – девочки. |
| 21 | 5 | Мост из положения лежа, стоя.  Упражнения ОФП. Кувырки вперед, назад, слитно. |
| 22 | 6 | Подъем туловища за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – учет. |
| 23 | 7 | Техника опорного прыжка через козла. Опорные прыжки через козла. |
| 24 | 8 | Подъем туловища за 60 секунд. Подтягивание на перекладине – учет. |
| 25 | 9 | Прыжки на скакалке.  Упражнения ОФП. |
| 26 | 10 | Круговая тренировка (отжимания, приседания, скакалка, пресс, подтягивание). Прыжки на скакалке за 1 минуту – учет. |
| 27 | 11 | Силовые упражнения. Подъем прямых ног до угла 90 в висе на гимнаст.стенке. |
| 28 | 12 | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. |
| 29 | 13 | Эстафета с элементами акробатики. ОРУ в парах. Подвижные игры. |
| 30 | 14 | Комплекс динамических и статических упражнений. Подвижные игры. |
| **III четверть (22 часа)** | | |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** | | |
| 31 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. |
| 32 | 2 | Попеременный двухшажный классический ход. Одновременный безшажный ход. |
| 33 | 3 | Одновременный одношажный классический ход. |
| 34 | 4 | Попеременный и одновременный двухшажный коньковый ход. |
| 35 | 5 | Сочетание классических лыжных ходов.Подъём в горку способом «ёлочкой», «лесенкой». |
| 36 | 6 | Техника поворота переступанием.  Торможение: «плугом», «упором». |
| 37 | 7 | Высокая, средняя, низкая – стойки лыжника на спуске. Прохождение дистанции 1000м. – без палок. |
| 38 | 8 | Прохождение дистанции 2000м. |
| 39 | 9 | Прохождение дистанции 2500м. |
| 40 | 10 | Спуски со склона и подъёмы. Прохождение дистанции до 3000м. |
| 41 | 11 | Круговая эстафета с этапом 300м. |
| 42 | 12 | Соревнования на дистанции 1500 м. – мальчики, 1000 м. – девочки. Сдача и подготовка инвентаря к следующему зимнему сезону. |
| **Спортивные игры**  **Волейбол (10 часов)** | | |
| 43 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Разминка с мячами и без мячей. |
| 44 | 2 | Закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке - остановки, ускорения. |
| 45 | 3 | Прием и передачи мяча снизу, двумя руками. |
| 46 | 4 | Сочетание верхней и нижней передачи мяча. |
| 47 | 5 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| 48 | 6 | Подачи и прием мяча. |
| 49 | 7 | Передачи мяча в движении, в кругу, через сетку. |
| 50 | 8 | Комбинация из основных элементов (прием, передача, удар). |
| 51 | 9 | Учебная игра в волейбол. |
| 52 | 10 | Техника нижней, верхней подачи. |
| **IV четверть (18 часов)** | | |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | |
| 53 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ на месте и в движении. |
| 54 | 2 | Техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег. Круговая, встречная эстафеты. |
| 55 | 3 | Бег с разного исходного положения,  с разной скоростью. Специально – беговые упражнения.  Бег до 15 минут |
| 56 | 4 | Техника кроссового бега. Силовой комплекс упражнений. |
| 57 | 5 | Кросс до 20 минут – учет. |
| 58 | 6 | Челночный бег 3x10м. – учет.  Прыжок в длину с места – учет. |
| 59 | 7 | Бег 30 метров – учет.  Скоростно - силовые упражнения. |
| 60 | 8 | Бег 60 метров – учет.  Упражнения на выносливость. |
| 61 | 9 | Бег 100 метров – учет.  Техника метания мяча с разбега. |
| 62 | 10 | Бег 500 метров – мальчики,  300 метров – девочки – учет. |
| 63 | 11 | Метание малого мяча (150 г.) на  дальность – учет. Бег 1000 метров – мальчики, 500 метров – девочки – учет. |
| 64 | 12 | Бег 3000 метров без учета времени. |
| **Спортивные игры**  **Футбол (4 часа)** | | |
| 65 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча, обводка фишек, удары по воротам. |
| 66 | 2 | Обучение технико-тактическим действиям в игре. Прессинг и отбор мяча. |
| 67 | 3 | Игра в защите. Учебная игра в футбол. |
| 68 | 4 | Игра в нападении. Учебная игра в футбол. |

**9 класс (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока п\п** | **№ урока в теме** | **Тема урока** |
| **I четверть (16 часа)** | | |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение низкому старту с опорой на одну руку. |
| 2 | 2 | Закрепление техники старта с опорой на одну руку бег 30м, 60м. Бег 30м - учет. |
| 3 | 3 | Бег 60м - учёт. Бег 4-5 мин.  Техника метания гранаты. |
| 4 | 4 | Техника прыжка в длину, метания гранаты. Техника эстафетного бега. |
| 5 | 5 | Метание гранаты 500г (дев). 700г (юн) на дальность -учет, закрепить эстафетный бег, кросс в среднем темпе. |
| 6 | 6 | Техника передачи эстафетной палочки – учёт. Бег 6 мин. Прыжок в длину с места – учёт. |
| 7 | 7 | Кроссовая подготовка бег 500-1000м. Бег 300м (дев), 500м (юн) – учет. |
| 8 | 8 | Бег 2000м (дев), 3000м (юн) – учет. |
| **Спортивные игры**  **Баскетбол(8 часов)** | | |
| 9 | 1 | Техника безопасности на спортивных играх. Учебная игра по упрощенным правилам в баскетбол. |
| 10 | 2 | Совершенствование техники владения мячом (ведение, передачи, броски в кольцо). |
| 11 | 3 | Баскетбол. Закрепление техники ведения мяча в движении, учебная игра 3х3. |
| 12 | 4 | Учебная игра с заданиями. |
| 13 | 5 | Совершенствование техники ведения мяча шагом и в движении. Учебная игра |
| 14 | 6 | Броски мяча в кольцо, учебная игра. |
| 15 | 7 | Совершенствование броска мяча в кольцо после ведения. |
| 16 | 8 | Учебная игра в баскетбол, с заданиями. |
| **II четверть (14 часов)** | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (14 часов)** | | |
| 17 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование техники 2-3 кувырков вперед слитно. |
| 18 | 2 | Длинный кувырок через препятствие.  Упражнения на гибкость. |
| 19 | 3 | 2-3 кувырка вперед слитно – учёт.  2-3 кувырка назад слитно – учёт. |
| 20 | 4 | Опорный прыжок через козла. Мост из положения стоя девочки, лежа мальчики – учёт.Обучение связок из 3-4 акробатических элементов. |
| 21 | 5 | Связки из 3-4 акробатических элементов – учёт. Техника опорного прыжка через козла. Подъём переворотом. |
| 22 | 6 | Закрепление техники опорного прыжка через козла. |
| 23 | 7 | Опорный прыжок – учёт, подтягивание. |
| 24 | 8 | Подъем переворотом махом одной ноги – учёт(дев). Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях – учет(м.). |
| 25 | 9 | Подтягивание из виса мальчики – учёт  Подтягивание из виса лежа девочек – учёт. |
| 26 | 10 | Эстафета с элементами акробатики. |
| 27 | 11 | Подъем туловища из положения сидя за 30 с.- учет. |
| 28 | 12 | Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивания». |
| 29 | 13 | Закрепление техники прыжков в высоту с разбега способом «перешагивания». |
| 30 | 14 | Техника прыжков в высоту с разбега способом «перешагивания». |
| **III четверть (22 часа)** | | |
| **Лыжная подготовка (10 часов)** | | |
| 31 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременные лыжные ходы. |
| 32 | 2 | Попеременный двухшажный ход – учёт. Одновременно двухшажный ход – учёт. |
| 33 | 3 | Одновременно одношажный ход – учёт. Одновременно бесшажный ход – учёт. |
| 34 | 4 | Торможение «плугом» - учёт. |
| 35 | 5 | Спуск со склона в основной стойке – учёт. Подъем в гору скользящим шагом – учёт. |
| 36 | 6 | Совершенствование техники торможения «плугом» на спуске. |
| 37 | 7 | Ходьба на лыжах 3км – учёт. |
| 38 | 8 | Лыжные гонки на 1-2 км – учёт. |
| 39 | 9 | Эстафета по кругу (до 300м). |
| 40 | 10 | Прохождение дистанции 3,5км.  Сдача и подготовка инвентаря на следующий учебный год. |
| **Спортивные игры**  **Волейбол (12 часов)** | | |
| 41 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Совершенствование техники передач, подачи мяча. |
| 42 | 2 | Совершенствование техники приема мяча, нападающего удара. |
| 43 | 3 | Верхняя передача мяча. |
| 44 | 4 | Нижняя передача мяча. |
| 45 | 5 | Верхняя подача мяча подача. |
| 46 | 6 | Нижняя прямая подача мяча. |
| 47 | 7 | Прием мяча - передача в зону. |
| 48 | 8 | Передача мяча двумя руками, нападающий удар |
| 49 | 9 | Блокировка нападающего удара. Учебная игра. |
| 50 | 10 | Передача мяча двумя руками снизу. Тактика игры. |
| 51 | 11 | Правила игры, тактика игры.  Учебная игра. |
| 52 | 12 | Учебно–тренировочная игра, судейство по упрощённым правилам. |
| **IV четверть (16 часов)** | | |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | |
| 53 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики, спортивным играм. Специально-беговые упражнения. |
| 54 | 2 | Эстафета с набивными мячами. Эстафета с передачей эстафетной палочки (этап до 40м). |
| 55 | 3 | Бег 30м – учёт. |
| 56 | 4 | Бег 60м – учёт. |
| 57 | 5 | Бег 100м – учёт. |
| 58 | 6 | Челночный бег 3х10м– учёт. |
| 59 | 7 | Бег 500м – учёт. |
| 60 | 8 | Бег 1000м – учёт. |
| 61 | 9 | Прыжки в длину с места – учёт. |
| 62 | 10 | Подтягивание – учёт. |
| **Спортивные игры**  **Футбол (6 часов)** | | |
| 63 | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Совершенствование техники ведения мяча. |
| 64 | 2 | Техника передвижения в футболе.  Повороты, учебная игра. |
| 65 | 3 | Обучение техники ударов по мячу и остановке. Учебная игра.Обучение технике ведения мяча. |
| 66 | 4 | Закрепление техники перемещения с мячом.Закрепление техники владения мячом, комбинации из основных элементов. |
| 67 | 5 | Позиционная игра по упрощенным правилам. |
| 68 | 6 | Учебная игра.Подведение итогов учебного года. Двигательная активность на лето. |