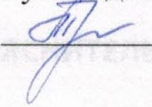


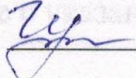
Муниципальное общеобразовательное учреждение – Средняя общеобразовательная школа
поселка Рассуха Унечского района Брянской области

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

«Рассмотрено»
на заседании МО школы
Протокол №1 от 31.08.2020г.

Руководитель МО школы
 /Кулешова Т.А.

«Согласовано»
с зам директора по УВР

 /Гунич Т.Н.

«Утверждено»
Приказ №65 от 31.08.2020г.

Директор МОУ-СОШ пос.Рассуха
 /Рылькова М.И.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

8 класс (ФГОС)

Составитель программы : учитель физической культуры Горелова А.С.

2020-2021 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями и дополнениями.
- Примерной образовательной программы по физической культуре. Основная школа. – М.: просвещение, 2016.
- Авторской программы по физической культуре для 5-9 классов Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской. М. «Вентана-Граф», 2014
- ООП ООО МОУ СОШ пос. Рассуха г. Унеча Брянской области;
- Учебному плану ОУ;
- Федеральному перечню учебников
- Положению о рабочей программе по ФГОС МОУ СОШ пос. Рассуха г. Унеча Брянской области;

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура: 8 – 9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – 3-е изд., стереотип. – М.: Вентана-Граф, 2019. – 128 с.: ил.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и выполняют двойную функцию. Они с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее 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; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся 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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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;
- 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;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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 результате освоения программы учебного предмета:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности. Подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- 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.
 - 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 и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3.Содержание учебного предмета

Распределение учебных часов по разделам программы

№	Раздел программы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе проведения урока
2.	Организация здорового образа жизни	В процессе проведения урока
3.	Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.	В процессе проведения урока
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения урока
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность <ul style="list-style-type: none">• Гимнастика с основами акробатики• Лёгкая атлетика• Лыжные гонки• Спортивные игры	14 21 14 19
6.	Общее количество часов	68

Для увеличения двигательной активности на уроках физической культуры в рабочую программу внесены следующие изменения: теоретический материал по предмету «Физическая культура» дается в процессе проведения урока. Освободившиеся часы, отведенные на разделы:

1. Знания о физической культуре (3ч.)
2. Организация здорового образа жизни (3ч)
3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (3ч)
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)

перенесены на раздел:

1. Спортивно-оздоровительная деятельность: (12ч)

Название разделов и тем предмета. Основное содержание тем.

Тема	Основное содержание по теме
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	
Физическая культура в современном обществе	Физическое воспитание и его задачи
Виды спорта зимних Олимпийских игр	Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, керлинг, хоккей с шайбой

Тема	Основное содержание по теме
Летние олимпийские виды спорта	Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжелая атлетика, легкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве
Организация здорового образа жизни (в процессе уроков)	
Режим дня	Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника.
Утренняя гигиеническая гимнастика	Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики.
Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки	Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе
Режим питания	Правильный режим питания школьника
Домашние задания и отдых в режиме дня	Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна.
Закаливание организма	Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоемах. Контрастное закаливание. Интенсивные и традиционные методы закаливания.
Наблюдение и контроль за состоянием организма (в процессе уроков)	
Показатели развития организма	Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)	
Физические упражнения для утренней гимнастики	Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряженных с дыхательными движениями

Тема	Основное содержание по теме
Физические упражнения для физкультминуток	Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации
Физические упражнения дыхательной гимнастики	Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики
Адаптивная и корригирующая физическая культура	Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляция.
Спортивно-оздоровительная деятельность (68ч)	
Гимнастика с основами акробатики (14 ч)	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки)
Лёгкая атлетика (21 ч)	Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60 – 100м и на выносливость на дистанцию 1 – 1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метание малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени)
Лыжные гонки (14ч)	Передвижение по пересеченной местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъемы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения)
Спортивные игры (19ч)	<p>Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, прием мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча.</p> <p>Футбол. Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы, внутренней частью подъема стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъема стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом.</p>

4.Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (12ч)			
1		Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Развитие быстроты. Физическое воспитание и его задачи.	1
2		Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Развитие быстроты. Правильный режим дня.	1
3		Тестирование бега 60м. Развитие быстроты. Режим дня школьника.	1
4		Эстафетный бег. Развитие быстроты. Оборудование места для выполнения домашних заданий. Правильный режим питания школьника.	1
5		Кроссовый бег до 1500м. Развитие выносливости. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий.	1
6		Тестирование бега 1000м. Развитие выносливости.	1
7		Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег до 1500м. Развитие выносливости. Значение сна. Подготовка ко сну.	1
8		Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег до 1500м. Развитие выносливости.	1
9		Тестирование бега 1500м. Развитие выносливости.	1
10		Метание мяча в вертикальную мишень. Правила проведения утренней гигиенической гимнастики.	1
11		Метание мяча на дальность с разбега. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	1
12		Тестирование техники метания мяча на дальность с разбега. Психорегуляция.	1
Спортивные игры. Футбол. (6ч.)			
13		Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряженных с дыхательными движениями.	1
14		Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук.	1

15	Удар по неподвижному мячу серединой подъема стопы. Комплексы упражнений, включающие упражнения для общей релаксации. Значение дыхательной гимнастики.	1
16	Удар по мячу внутренней частью подъема стопы. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1
17	Тестирование техники удара по неподвижному мячу.	1
18	Тестирование техники удара по катящемуся мячу.	1
Гимнастика с элементами акробатики (14ч.)		
19	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Стойки и наклоны на гимнастическом бревне. Самоконтроль физического состояния.	1
20	Передвижение приставными шагами по гимнастическому бревну. Окружность грудной клетки. Способы измерения длины и массы тела.	1
21	Передвижение бегом по гимнастическому бревну. Осанка.	1
22	Тестирование передвижения приставными шагами по гимнастическому бревну. Значение осанки.	1
23	Прыжки на месте и передвижение прыжками по гимнастическому бревну. Особенности строения позвоночника человека. Виды нарушений осанки и их профилактика.	1
24	Тестирование шагов "польки" на гимнастическом бревне. Частота сердечных сокращений.	1
25	Спрыгивание с гимнастического бревна. Зависимость ЧСС от физической нагрузки.	1
26	Комбинация на гимнастическом бревне. Измерение массы и длины тела. Измерение ЧСС.	1
27	Висы и упоры на перекладине. Измерение окружности грудной клетки.	1
28	Тестирование подтягивания на перекладине. Оценка собственной осанки.	1
29	Подъем махом из вися в упор на перекладине. Назначение адаптивной физической культуры.	1
30	Соскок из вися на перекладине. Коррекция телосложения.	1
31	Тестирование подъема махом из вися в упор на перекладине. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения.	1

32		Комбинация на перекладине. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота и для поддержания правильной осанки.	1
Лыжная подготовка (14ч.)			
33		Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Виды спорта зимних Олимпийских игр.	1
34		Попеременный двухшажный ход.	1
35		Передвижение по пересеченной местности изученными ходами. Виды спорта зимних Олимпийских игр.	1
36		Переход с хода на ход без шага, через один шаг.	1
37		Тестирование техники попеременного двухшажного хода. Виды спорта зимних Олимпийских игр.	1
38		Тестирование техники перехода с хода на ход без шага. Виды спорта зимних Олимпийских игр.	1
39		Передвижение по пересеченной местности изученными ходами.	1
40		Переход с хода на ход (прямой переход). Подъемы на склон и спуски со склона.	1
41		Тестирование техники перехода с хода на ход через один шаг. Виды спорта зимних Олимпийских игр.	1
42		Передвижение по пересеченной местности изученными ходами.	1
43		Тестирование техники подъема на склон.	1
44		Передвижение по пересеченной местности изученными ходами. Виды спорта зимних Олимпийских игр.	1
45		Тестирование техники спуска со склона.	1
46		Тестирование передвижения на лыжах 3000м.	1
Спортивные игры. Футбол. (6ч.)			
47		Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Правила закаливания.	1

48		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема стопы, подошвой. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирание.	1
49		Тестирование техники остановки катящегося мяча. Методы закаливания: контрастный душ.	1
50		Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, грудью. Методы закаливания: русская баня, купание в открытых водоемах.	1
51		Ведение мяча носком ноги. Методы закаливания: контрастное закаливание.	1
52		Удар по мячу серединой лба. Интенсивные и традиционные методы закаливания.	1
Спортивные игры. Волейбол. (7ч.)			
53		Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Прием мяча сверху двумя руками после перемещения. Летние олимпийские виды спорта.	1
54		Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с перекатом в сторону. Летние олимпийские виды спорта.	1
55		Тестирование техники приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Летние олимпийские виды спорта.	1
56		Прямой нападающий удар.	1
57		Тестирование техники приема мяча одной рукой с перекатом в сторону. Летние олимпийские виды спорта.	1
58		Блокирование мяча.	1
59		Тестирование техники прямого нападающего удара.	1
Лёгкая атлетика (9 ч.)			
60		Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Развитие быстроты. Летние олимпийские виды спорта.	1
61		Тестирование бега 100м. Развитие быстроты.	1
62		Кроссовый бег до 1500м. Развитие выносливости.	1
63		Тестирование бега 1000м. Развитие выносливости.	1

64		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
65		Метание мяча в горизонтальную мишень. Летние олимпийские виды спорта. Тестирование прыжка в длину с места.	1
66		Тестирование метания мяча в горизонтальную мишень.	1
67		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
68		Тестирование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1