

государственное казенное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Ивдельская вечерняя школа»

**Рассмотрено**  
на заседании МО  
«31» августа 2023г.  
Протокол № 1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре 5-9 класс

Гуро И.О.

г. Ивдель  
2023 г.

## Пояснительная записка по предмету

### «Физическая культура» 5-9 класс

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.10.2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

- Основной образовательной программы основного общего образования ГКОУ СО «Ивдельская ВШ»; Федерального Перечня учебников; Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 г. № 189 (в редакции изменения № 1, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 г.);

- Устава ГКОУ СО «Ивдельская ВШ»;

- Учебного плана ГКОУ СО «Ивдельская ВШ» на 2022-2023 учебный год;

Программа составлена на основе фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Стандарте основного общего образования.

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 учетом 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;

- 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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник 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 с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

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, приобретает 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.

### **Содержание учебного предмета**

#### **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. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

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

---

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:<sup>2</sup> 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).*

---

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

**Календарно-тематическое планирование "Физическая культура" 5 класс (1ч. в неделю, 35 часов)**

№ урока	Содержание	Формулировка для записи в журнал	Кол- во часов	Дата
<b>История и современное развитие физической культуры. (5ч)</b>				
1	История физической культуры и зарождение Олимпийских игр. Программа Олимпийских игр древности и современности. Цели и задачи современного олимпийского движения.	История физической культуры	1	
2		Зарождение Олимпийских игр древности.	1	
3		Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1	
4		Программа античных Олимпийских игр.	1	
5		Цели и задачи современного олимпийского движения.	1	
<b>Легкая атлетика. (6ч)</b>				
6	ТБ. Техника общеразвивающих упражнений. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых способностей. Техника выполнения прыжков. Соревнования с элементами легкой атлетики. Техника метания малого мяча.	Техника общеразвивающих упражнений.	1	
7		Челночный бег. Зачет.	1	
8		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
9		Бег 30 метров с низкого старта.	1	
10		Техника выполнения прыжков	1	
11		Метание малого мяча в цель.	1	
<b>Способы физкультурной деятельности. (6ч)</b>				
12	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Питание и здоровье человека. Правила личной гигиены. Упражнения для рук и плечевого пояса.	Питание и здоровье. Режим питания.	1	
13		Гигиена и здоровье человека.	1	
14		Основные правила личной гигиены.	1	
15		Причины нарушения осанки.	1	
16		Плоскостопие. Причины.	1	
17		Упражнения для рук и плечевого пояса. Зачет.	1	



<b>Гимнастика (6ч)</b>				
18	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Техника перекатов боком, кувырок вперед, назад. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. . Приобретение теоретических навыков об оценке техники движений. Техника выполнения элементов гимнастики. Развитие ловкости, быстроты. Приобретение теоретических навыков о выявлении причин ошибок в технике движений.	Гимнастика. Виды.	1	
19		Комплексы упражнений утренней гимнастики	1	
20		Упражнения и комбинации на перекладине.	1	
21		Техника выполнения элементов гимнастики.	1	
22		Висы на перекладине.	1	
23		Отжимания в упоре лежа. Зачет	1	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. (8ч)</b>				
24	Правила закаливания организма. Виды и значение закаливающих процедур. Водные процедуры и их польза. Физическая активность человека. Утомление и его причины. Виды активного и пассивного отдыха. Силовые упражнения. Упражнения для разных групп мышц.	Правила закаливания организма.	1	
25		Виды закаливающих процедур.	1	
26		Обтирания и обливания. Водные процедуры.	1	
27		Подтягивание на перекладине. Зачет.	1	
28		Утомление. Причины утомления.	1	
29		Пассивный и активный отдых.	1	
30		Упражнения для мышц спины, ног, живота.	1	
31		Отжимания на брусьях. Силовые упражнения.	1	
<b>Подвижные и спортивные игры. (8ч)</b>				
32	Баскетбол и стритбол. Правила и отличия. История стритбола.	История стритбола.	1	
33		Правила стритбола и отличия от баскетбола.	1	
34		Техники владения мячом в стритболе.	1	
35		Броски в кольцо с разных позиций.	1	

**Тематическое планирование "Физическая культура" 6 класс ( 0, 5 час в неделю. 18 часов в год)**

№	Содержание	Тема	Дата
<b>Физическая культура как область знаний</b>			
1.	<b>История и современное развитие физической культуры.</b>	Олимпийское движение в России.	
2.	Олимпийское движение в России.	Физическая культура в современном обществе.	
3.	Физическая культура в современном обществе.  <b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.( Сила, выносливость, быстрота, гибкость , ловкость и координация.)	Комплекс упражнений для развития Физических качеств.	
<b>Физическая культура человека.</b>			
4.	Здоровье и здоровый образ жизни.  <b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b>	Здоровье и здоровый образ жизни.	
5.		Выбор мест занятий, инвентаря и одежды.	
6.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Планирование занятий с разной функциональной направленностью.	
7.	инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Оценка эффективности занятий на уроках физической культуры.	
8.	Оценка эффективности занятий физической культурой  Оценка эффективности занятий.	<b>Тестирование №1 по теме « Физическая культура человека».</b>	
<b>Физическое совершенствование</b>			
9.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении центральной нервной системы.	Индивидуальный комплекс адаптивной физической культуры при нарушении центральной нервной системы.	
10.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Гимнастика с основами акробатики.	История создания гимнастики. Гимнастика с основами акробатики.	
11.	упражнения на разновысоких брусьях.	Техника выполнения упражнения на разновысоких брусьях.	

	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры	бруснях.	
12.	вмини-футбол.	Разновидность спортивных игр.	
13.	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	Технико-тактические действия и приемы игры мини-футбол.	
14.	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.	История создания и развития плавания. Стили плавания.	
15.	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>	Техника обучения плавания.	
16.	Специальная физическая подготовка.	Специальная физическая подготовка для разных возрастов.	
17.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика.	Развитие физических качеств с помощью легкой атлетики.	
18.		<b>Итоговое тестирования за курс 6 класса.</b>	

**Календарно-тематическое планирование "Физическая культура" 7 класс (1ч. в неделю, 35 часов)**

№ урок а	Содержание	Формулировка для записи в журнал	Кол- во часов	Дата
<b>Основы физической культуры и здоровый образ жизни. (4ч)</b>				
1	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	
2		Различие оздоровительных систем и их суть.	1	
3		Спортивная подготовка.	1	
4		Влияние физической нагрузки на организм.	1	
<b>Легкая атлетика. (5ч)</b>				
5	ТБ. Техника общеразвивающих упражнений. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых способностей. Техника выполнения прыжков. Соревнования с элементами легкой атлетики. Техника метания малого мяча.	Техника общеразвивающих упражнений.	1	
6		Прыжки в длину. Зачет.	1	
7		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
8		Соревнования с элементами легкой атлетики.	1	
9		Метание малого мяча. Зачет.	1	
<b>Способы физкультурной деятельности. (4ч)</b>				
10	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	Контроль за индивидуальным физическим развитием.	1	
11		Контроль за физической подготовленностью.	1	
12		Коллектив. Нормы этического общения в спортивном коллективе.	1	
13		Общение в команде на соревнованиях и тренировочных занятиях.	1	
<b>Гимнастика (6ч)</b>				

14	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Техника перекатов боком, кувырок вперед, назад. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Обучение технике переворота в сторону, опорному прыжку согнув ноги. Соревнование с элементами гимнастики. Приобретение теоретических навыков об оценке техники движений. Техника выполнения элементов гимнастики. Развитие ловкости, быстроты. Приобретение теоретических навыков о выявлении причин ошибок в технике движений.	История гимнастики.	1	
15		Развитие координационных способностей.	1	
16		Опорные прыжки.	1	
17		Техника выполнения элементов гимнастики.	1	
18		Соревнование с элементами гимнастики.	1	
19		Гимнастические упражнения на развитие ловкости и быстроты.	1	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. (8ч)</b>				
20	Плавание. История плавания. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Техника выполнения различных способов плавания. Олимпийские чемпионы в плавании. Рекорды. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в мини - футболе.	Плавание – история вида спорта	1	
21		Основные способы плавания.	1	
22		Техника выполнения различных способов плавания.	1	
23		Олимпийские чемпионы в плавании.	1	
24		Мини-футбол. История возникновения.	1	
25		Тактика мини-футбола. Отличия от футбола «большого».	1	
26		Техника работы с мячом и без мяча.	1	
27		Подвижные игры с мячом.	1	
<b>Подвижные и спортивные игры. (8ч)</b>				
28	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	История футбола.	1	
29		Достижения советских и российских футболистов.	1	
30		Техники владения мячом в футболе.	1	
31		Удары по мячу в футболе.	1	
32		Ведение мяча в футболе.	1	
33		Остановка мяча в футболе.	1	
34		Подвижные игры на материале футбола.	1	
35		Различные варианты обыгрыша соперников в футболе	1	

**Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре в 8 классе (35 часов)**

№	Содержание	Кол. часов	Тема	Дата	
				План	Факт
<b>История и современное развитие физической культуры. (7ч.)</b>					
1.	Современные Олимпийские игры. Достижения зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе	1	Современные Олимпийские игры.		
2.		1	Знаменитые зарубежные спортсмены на Олимпийских играх.		
3.		1	Олимпийские рекорды.		
4.		1	Происхождение современного спорта.		
5.		1	Роль физической культуры в современном обществе.		
6.		1	Проблемы спорта в России.		
7.		1	Спорт и личность.		
<b>Современное представление о физической культуре. (6ч.)</b>					
8.	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Классификация физических действий.		
9.		1	Для чего они нужны и правильная дозировка.		
10.		1	Спортивное воспитание.		
11.		1	Появление и история развития ГТО.		
12.		1	Советские нормативы комплекса ГТО. <b>Зачет.</b>		
13.		1	ГТО 20 лет спустя. Современные нормативы.		
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность. (3ч.)</b>					
14.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1	Оздоровительные системы физического воспитания.		
15.		1	Составление комплексов современных оздоровительных систем.		
16.		1	Что такое адаптивная физическая культура.		
<b>Спортивно – оздоровительная деятельность. (15ч)</b>					
17.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе. Элементы техники национальных видов спорта.	1	Легкая атлетика – королева спорта.		
18.		1	История развития и создания легкой атлетики.		
19.		1	Виды спорта, входящие в легкую атлетику. <b>Зачет.</b>		
20.		1	Знаменитые спортсмены легкой атлетики.		
21.		1	Достижения и успехи спортсменов из мира легкой атлетики.		
22.		1	Прыжки в длину с места. <b>Зачет.</b>		
23.		1	Прыжки в высоту с разбега.		
24.		1	Техника метания мяча в цель. <b>Зачет.</b>		
25.		1	Баскетбол – страницы истории.		

26.		1	Тактика игры в баскетбол.		
27.		1	Техника игрока с мячом и без мяча.		
28.		1	Знаменитые баскетболисты.		
29.		1	Достижения отечественных и зарубежных баскетболистов.		
30.		1	Игра «Хоккей на траве». История возникновения.		
31.		1	Правила "Хоккея на траве". Инвентарь.		
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. (4ч.)</b>					
32.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	1	Баскетбол: действия нападающего против нескольких защитников.		
33.		1	Тактические действия зоны нападения при позиционном нападении.		
34.		1	Броски мяча в кольцо. <b>Зачет.</b>		
35.		1	Смешанная система защиты в баскетболе.		

**Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре в 9 классе (35 часов)**

№	Содержание	Кол. часов	Тема	Дата	
				План	Факт
<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни (9ч)</b>					
1.	Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Первые шаги отечественных спортсменов на Олимпийских играх.		
2.	<b>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</b> Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу	1	Достижения отечественных спортсменов на ОИ.		
3.		1	В каких видах спорта добились наилучших успехов отечественные спортсмены.		
4.		1	Техника безопасности на открытых площадках и стадионах.		
5.		1	Техника безопасности в закрытых помещениях и спортзалах.		
6.		1	Что такое командные виды спорта.		
7.		1	Правила соревнований по волейболу. <b>Зачет.№1</b>		
8.		1	Знаменитые волейбольные команды.		
9.		1	Соревнования и турниры под эгидой ФИБА.		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (7ч.)</b>					
10.	<b>Основы туристской подготовки.</b>	1	Что такое туризм. Виды туризма.		
11.	<b>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</b>	1	Экипировка спортсмена в зависимости от вида туризма.		
12.		1	Как подготовиться к туристической поездке. Содержимое рюкзака.		
13.		1	Правила безопасности и поведения в походе. <b>Зачет.№2</b>		
14.		1	Нужно ли организму закаливание и самомассаж.		
15.		1	Порфирий Иванов и его методика.		
16.		1	Правила самомассажа.		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (14 ч.)</b>					
17.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. <b>ОПОРНЫЕ</b>	1	Гимнастика – что это такое.		
18.		1	Правила соревнований		
19.		1	Виды дисциплин входящие в гимнастику.		
20.		1	Достижения отечественных гимнастов.		



21.	ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	1	Великие гимнасты мира.		
22.		1	Волейбол – правила игры.		
23.		1	Тактика в игре. Игра без мяча и с мячом.		
24.		1	Передвижения игроков по площадке. <b>Зачет.</b>		
25.		1	Достижения отечественных и зарубежных команд.		
26.		1	Игры разных народов мира.		
27.		1	«Самбо». История возникновения.		
28.		1	Правила, инвентарь.		
29.		1	Борьба «Курес». История возникновения.		
30.		1	Правила борьбы, инвентарь.		
<b>Специальная подготовка (4ч.)</b>					
31.	Волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1	Техническое использование навыков.		
32.		1	Способы передач мяча через сетку.		
33.		1	Различные варианты подачи мяча.		
34.		1	Прием мяча после подачи, варианты. <b>Зачет.</b>		