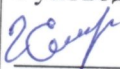
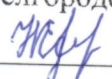
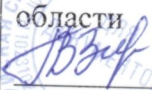


Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Валуйская средняя общеобразовательная школа №4» Белгородской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО  Говорова Е.С. Протокол № 1 От «10» 08.2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора ОГБОУ «Валуйская СОШ № 4» Белгородской области  Ефимова Н.В. «15» 08. 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ОГБОУ «Валуйская СОШ № 4» Белгородской области  Зеленская Г.В. Приказ № 307 от «30» 08.2023 г</p>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ШСК «ОЛИМП»

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся – 14-16 лет

9 «Б» класс

Учитель физической культуры:

Кравчик Светлана Викторовна

г. Валуйки, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа работы клуба «ОЛИМП» ориентирована на ознакомление учащихся с содержанием олимпийского движения, нацелена на приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям, ознакомление их с историей, событиями, участниками Олимпиад.

В 2007 году Россия в серьезной конкурентной борьбе завоевала право на проведение Олимпийских игр в городе Сочи Краснодарского края. Всех россиян переполняет чувство особой гордости. Каждый из нас ощущает свою причастность к этому великому событию и ответственность за то, чтобы наши Игры стали лучшими в истории Олимпийского движения. С помощью программы считаю возможным воспитание патриотизма, гражданственности, гордости за свой народ.

Программа клуба «Олимп» для 9 класса общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с требованиями и концепцией физического воспитания и разработана на основе рабочей программы по физической культуре с 5-11. Предметная линия учебников Автор: В. И. Лях, М. Я. Виленского – М., Просвещение. 2016 г., Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

Рабочая программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и **рассчитана на проведение 2 часа** в неделю, всего **68 часов в год**. Возраст учащихся 14-16 лет.

Цель программы: воспитание у учащихся общечеловеческих ценностей посредством знакомства с ценностями олимпийского движения.

Задачи программы:

- способствовать развитию интереса и желания учащихся в занятиях физкультурой и спортом.
- развивать коммуникативную культуру учащихся и родителей, стремление к формированию спортивных традиций в семье.
- формирование гражданско-патриотической позиции, гордости за свою Родину.
- сохранение и укрепление здоровья учащихся.
- сплочение классного коллектива.
- обеспечение самореализации личности каждого учащегося, ее самораскрытие.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.

«**Основы знаний**» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

«**Гимнастика**» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корректирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Упражнения прикладных видов гимнастики решают специальные задачи, связанные с развитием физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности человека, а также в лечебных целях.

«Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки*: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания*, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения*; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Баскетбол.

1. *Основы знаний*. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка*. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний*. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание.

Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка*. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

1. *Основы знаний*. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

Лыжная подготовка.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель метание на дальность отскока от стены, щита. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация.

Футбол.

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу

с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

ВФСК «ГТО»

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.

2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.

3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.

7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.

8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за

голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧАЩИЕСЯ:

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

- зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года);
- диагностика уровня воспитанности
- мониторинг личностного развития воспитанников
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Основы знаний	2	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/

2.	Легкая атлетика	11	Воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
3.	Гимнастика	8	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
4.	Баскетбол	8	Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами баскетбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
5.	Лыжная подготовка. ВФСК «ГТО»	10	Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.	https://user.gto.ru/norms
6.	Волейбол	10	Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений; - Сформировать умения противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей. - Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы; - Воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
7.	Футбол	11	Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами футбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
8.	ОФП	8	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома; суставная гимнастика, фитбол-гимнастика, упражнения на степеках; корригирующая гимнастика, направленная на формирования правильной осанки, укрепление мышц спины и живота; контрольные упражнения; соревнования.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
	Итого	68		

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Гранаты для метания (500г,700г). Пришкольный стадион (площадка). Учебно-методическое обеспечение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Большая энциклопедия спорта для школьников и студентов. – Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2007.
2. Лях В.И. Концепция перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе - Физкультура в школе, 1991.
3. Матвеев А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988, с. 2008.
5. Научно-методический журнал «Классный руководитель» (под редакцией Лизицкого В. М.)/Москва, Центр Педагогический поиск. 2002-2007 год/
6. Реализация здоровьесберегающих технологий в начальной школе (составитель Л.А.Зиновьев)/Москва. СЦРО. 2003год/
7. Классные часы по теме «Нравственность» (автора Н. И. Дереклеева)/Москва. ООО «5 за знания». 2007 год/
8. Путешествие по играй - городу. Организация досуговой деятельности школьников: основные аспекты, сценарии мероприятий (автора Н. И. Дереклеева)/Москва. ООО «5 за знания». 2006 год/.

Приложение к рабочей программе

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Сроки прохождения		Название разделов Тема занятия	Формы деятельности	Воспитательный потенциал	
	плано вые	факти чес- кие				
1.	4.09		Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	Беседа, практическая работа.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	
2.	4.09		Планирование работы ШСК клуба.	Беседа, практическая работа.		
3.	11.09		Легкая атлетика. Терминология. Упражнения на развитие быстроты.	Учебно-тренировочная.	Воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.	
4.	11.09		Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, низкий старт.	Учебно-тренировочная.		
5.	18.09		Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега.	Учебно-тренировочная.		
6.	18.09		Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	Внутришкольные соревнования.		
7.	25.09		Соревнования по легкой атлетике.	Внутришкольные соревнования		
8.	25.09		Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Учебно-тренировочная.		
9.	2.10		Метание мяча в цель и на дальность.	Учебно-тренировочная.		
10.	2.10		Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	Учебно-тренировочная.		
11.	9.10		Круговая тренировка.	Учебно-тренировочная.		
12.	9.10		Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъем ног из виса -на	Учебно-тренировочная.		Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.

			результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.		
13.	16.10		Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	Учебно-тренировочная.	
14.	16.10		Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра	Учебно-тренировочная.	
15.	23.10		Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. 1	Учебно-тренировочная.	
16.	23.10		Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висячем и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. <i>Броски набивного мяча на дальность.</i> Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору.	Учебно-тренировочная.	
17.	13.11		Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение	Учебно-тренировочная.	Способствовать всестороннему гармоническому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы,

			полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.		выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.
18.	13.11		Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.	Учебно-тренировочная.	
19.	20.11		Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	Учебно-тренировочная.	
20.	20.11		Техника безопасности на баскетболе. Основная стойка.	Учебно-тренировочная.	Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами баскетбола.
21.	27.11		Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча.	Учебно-тренировочная.	
22.	27.11		Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.	Учебно-тренировочная.	
23.	4.12		Броски мяча с места и в движении.	Учебно-тренировочная.	
24.	4.12		Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину.	Учебно-тренировочная.	
25.	11.12		Подстраховка. Выбивание мяча.	Учебно-тренировочная.	

26.	11.12		Разбор результатов игры. Перехват мяча.	Учебно-тренировочная.	
27.	18.12		Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	Контрольное занятие.	
28.	18.12		Подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО	Учебно-тренировочная.	Мотивирование активного участия в движении ГТО. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости вовремя выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.
29.	25.12		Сдача норм Подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО.	Контрольное занятие.	
30.	25.12		Лыжная подготовка Тренировочные занятия к Зимнему фестивалю ВФСК «ГТО».	Учебно-тренировочная.	Мотивирование активного участия в движении ГТО. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости вовремя выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.
31.	15.01		Лыжная подготовка Тренировочные занятия к Зимнему фестивалю ВФСК «ГТО».	Учебно-тренировочная.	
32.	15.01		Лыжная подготовка. Зимний фестиваль ВФСК «ГТО».	Учебно-тренировочная.	
33.	22.01		Лыжная подготовка.	Учебно-тренировочная.	
34.	22.01		Общешкольное соревнование по «Лыжным гонкам».	Внутришкольные соревнования.	
35.	29.01		Лыжная подготовка. Общешкольное мероприятие «А ну-ка, парни»!	Внутришкольные соревнования.	
36.	29.01		Техника безопасности на волейболе. Правила игры. Основная стойка, эстафеты.	Учебно-тренировочная.	- Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений;
37.	5.02		Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	Учебно-тренировочная.	
38.	5.02		Передача и прием мяча после передвижений.	Учебно-тренировочная.	- Сформировать умения противодействовать

39.	12.02		Техника владения мячом: нижняя прямая подача.	Учебно-тренировочная.	действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей. - Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы; - Воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
40.	12.02		Нападающий удар.	Учебно-тренировочная.	
41.	19.02		Техника нападения у сетки.	Учебно-тренировочная.	
42.	19.02		Тактика игры в защите.	Учебно-тренировочная.	
43.	26.02		Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	Учебно-тренировочная.	
44.	26.02		Судейская практика. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.	Внутришкольные соревнования.	
45.	4.03		Соревнования. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	Внутришкольные соревнования.	
46.	4.03		Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	Учебно-тренировочная.	Воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.
47.	11.03		Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	Учебно-тренировочная.	Воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.
48.	11.03		Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Учебно-тренировочная.	Воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.
49.	18.03		Суставная гимнастика.	Учебно-тренировочная.	Воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.
50.	18.03		Корригирующая гимнастика.	Учебно-тренировочная.	
51.	1.04		Контрольные испытания	Учебно-тренировочная.	

52.	1.04		Спортивные состязания	Учебно-тренировочная.	систем организма.
53.	8.04		Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Учебно-тренировочная.	Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами футбола.
54.	8.04		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов; Подвижные игра: «Точная передача».	Учебно-тренировочная.	
55.	15.04		Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.	Учебно-тренировочная.	
56.	15.04		Передачи мяча в парах. Подвижные игра: «Попади в ворота».	Учебно-тренировочная.	
57.	22.04		Освоение техники ведения мяча	Учебно-тренировочная.	
58.	22.04		Освоение техники остановки катящегося мяча.	Учебно-тренировочная.	
59.	27.04		Закрепить стойки и перемещения футболиста.	Учебно-тренировочная.	
60.	27.04		Закрепить удар по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Двусторонняя игра в футбол.	Учебно-тренировочная.	
61.	6.05		Тактика игры: тактика игры в нападении и защите Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	Учебно-тренировочная.	
62.	6.05		Тактика игры: судейская практика. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	Учебно-тренировочная.	
63.	13.05		Тактика игры: соревнования. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	Учебно-тренировочная.	
64.	13.05		Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со	Учебно-тренировочная.	- Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений;

			скакалкой, переноской тяжестей.		- Сформировать умения противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей. - Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы; - Воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
65.	20.05		Участие в соревнованиях «Четырехборье по легкой атлетике».	Внутришкольные соревнования.	
66.	20.05		Подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО	Внутришкольные соревнования.	Мотивирование активного участия в движении ГТО. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости вовремя выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.
67.	24.05		Сдача норм Подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО	Внутришкольные соревнования.	
68.	24.05		Легкая атлетика. Подведение итогов работы ШСК клуба.	Беседа, практическая работа.	