

Министерство просвещения Российской Федерации.

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Володарская средняя школа

(МОУ Володарская СШ)

РАССМОТРЕНА на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла Протокол от « 25 » августа 2023г. № 1 Руководитель ШМО  / Л. А. Юсимова/	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  / Р. Р. Суркова / « 28 » августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНА Директор МОУ Володарской СШ  / Н. В. Севрюкова / Приказ от « 29 » августа 2023г. № 250 
---	---	---

Рабочая программа

Наименование учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Класс 8

Уровень образования основное общее образование

Срок реализации программы 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год;

Рабочая программа составлена на основе

программы: В.И. Лях. «Физическая культура». Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 8-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. 12-е издание/ Москва, «Просвещение», 2023. - 272 с.

Учебника: Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 8-9 класс» Лях В.И. Москва, «Просвещение» 2023 г.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования:

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в РФ, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы РФ во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей.

Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психологическое и социальное здоровье человека.

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные

познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении

конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики,

включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Содержание программы учебного предмета.

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура. Значение, история, основные правила проведения соревнований, правила техники безопасности базовых видов спорта школьной программы (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, лыжная подготовка, волейбол, футбол).

Физические упражнения. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

История физической культуры. История возникновения и развитие физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Олимпиады современности: странички истории.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Самостоятельные занятия. Утренняя гимнастика. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Выполнение упражнений в домашних условиях.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела,

показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика 13 часов

Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Поднимание туловища из положения лежа на спине (ГТО). Бег 30 метров (2-3 повторения). Равномерный бег на 800 метров, подтягивание из виса на высокой перекладине (м) Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт (ГТО). Бег на 1000 м. без учета времени .Тестовые нормативы, в том числе нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Спортивные игры (баскетбол) 14 часов

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Обучение, освоение ловли и передачи мяча

Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.

Броски мяча рукой от плеча с места и в движении. Вырывание, выбивание мяча.

Тактика нападения и защиты. Учебная игра. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Комбинации из основных элементов игры в баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол.

Гимнастика с элементами акробатики 15 часов

Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Акробатика. Кувырок вперед-назад.

Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д).

Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку Лазание

по канату. Развитие гибкости. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье. (ГТО.) Упражнения на равновесие. Упражнения на пресс. Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.(ГТО). Освоение висов. Подтягивание (ГТО). Демонстрация комплекса упражнений по акробатике. Тестовые нормативы, в том числе нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лыжная подготовка 18 часов

Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск наискось. Подъём ступающим шагом. Торможение упором. Бег на лыжах (ГТО). Непрерывное передвижение. Скользящий шаг. Спуски и подъёмы. Тестовые нормативы, в том числе нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Спортивные игры (волейбол) 15 часов.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара). Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом. Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков. Подвижные игры с элементами волейбола. Двусторонняя игра в волейбол.

Спортивные игры (футбол) 15 часов.

Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удары по катящемуся мячу,

остановки мяча. Ведение мяча, отбор мяча. Ведение мяча с изменением направления. Техника удара. Передача мяча с места. Обманные движения без мяча. Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра. Тактика нападения и защиты. Комбинации из основных элементов игры в футбол. Двусторонняя игра в футбол. Игра в футбол по основным правилам. Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии.

Легкая атлетика 12 часов

Челночный бег: 3х10 м. Бег 60 метров.(ГТО). Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места(ГТО). Метание м/мяча (150г.) в даль(ГТО). Наклон вперед стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине (ГТО). Бег 100 метров. Развитие скоростных способностей. Бег 800 метров. Закрепление бега на 400 метров. Подведение итогов учебного года. Тестовые нормативы, в том числе нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) 5 ступени.

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м	4,6	5,0	5,4	4,9	5,3	5,7
2	Бег на 60 м	8,1	9,1	9,7	9,5	10,2	10,8
3	Бег на 2000 м	8,00	9,27	10,10	9,55	11,27	12,40
4	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	16,05	17,15	19,15	19,05	20,25	22,55
5	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с	14,10	15,45	16,55	16,40	18,05	19,55
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	13	9	5	-	-	-
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз	25	18	12	19	13	9
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз	37	25	19	16	11	7

9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5
Испытания (тесты) по выбору							
1	Челночный бег 3х10 м (с	7,1	7,7	8,2	7,9	8,7	9,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см	218	193	167	183	162	148
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	50	40	34	44	35	31
4	Метание мяча весом 150 гр.	41	35	30	27	21	19
5	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	25	20	15	25	20	15
6	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	30	25	18	30	25	18

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

№ п/п	Наименование разделов, тема урока.	Кол-во Часов	Модуль программы воспитания Школьный урок << >>
Лёгкая атлетика		13	
1		1	
2	Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции 30м. Бег до 4 мин. Финиширование.	1	Урок зачет целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
3	Бег 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование Прыжки с места. Сдача норматива по ГТО.		Урок зачет целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
4	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча. Челночный бег 3х10. Сдача норматива по ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
5	Челночный бег 3х10 на результат. Метание малого мяча.	1	
6	Бег на результат 60м. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега .Отталкивание.	1	
7	Метание мяча на дальность с разбега. (у) Прыжок в длину с разбега 11-13 беговых шагов. Приземление..	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и

	Специальные беговые упражнения. Кросс 500-1000м.		здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания
8	Прыжок в длину с разбега. Бег 100м. полоса препятствий. ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
9	Прыжки в длину с разбега (у). круговая эстафета, этап до 60 м.	1	
10	Бег 1000м- учет Силовая подготовка. ГТО	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
11	Бег 2000м-м,1500м-д- на время	1	
12	Бег до 6 минут .Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
13	Бег до 6 минут Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
Спортивные игры (баскетбол)		14	
14	Т.Б. на уроках. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	
15	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча в движении	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
16	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в	1	

	баскетбол 3Х3		
17	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол	1	
18	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча с места, в движении с различных точек. Игра в баскетбол.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
19	Учебная игра. Техника ведения мяча в различных стойках в движении с изменением скорости, направления.	1	
20	. Учебная игра. Техника ведения мяча в различных стойках в движении с изменением скорости, направления.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
21	Нападение быстрым прорывом 3х2, Прессинг. Действия игроков защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	1	
22	Взаимодействия двух игроков в нападении через заслон. Игра в баскетбол.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания
23	Взаимодействия двух игроков в нападении через заслон. Игра в баскетбол.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
24	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1	
25	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым	1	

	прорывом. Игра в баскетбол.		
26	Игра по упрощённым правилам в баскетбол.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
27	Двусторонняя игра в баскетбол.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
Гимнастика с элементами акробатики		1 5	
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Переход с шага на месте на 1 ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.)	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
29	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом.	1	
30	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
31	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
32	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
33	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем	1	

	переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражн		
34	Сдача норматива по ГТО	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
35	Сдача норматива по ГТО	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату	1	
37	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату	1	
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
39	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату.	1	
40	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.)	1	

	Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату.		
41	Сдача норматива по ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
42	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. 1 Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
Лыжная подготовка		18	
43	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
44	Попеременный двухшажный ход.	1	
45	Прохождение дистанции 2 км.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
46	Одновременный бесшажный ход.	1	
47	Прохождение дистанции 2 км	1	
48	Одновременный двухшажный ход.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
49	Прохождение дистанции 2 км.	1	

50	Коньковый ход без палок Прохождение дистанции 3 км.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
51	Коньковый ход без палок Прохождение дистанции 3 км.	1	
52	Спуск наискось,подъёмы,повороты.	1	
53	Подъём ступающим шагом. Игры.	1	
54	Торможение упором, повороты. Игры	1	
55	Бег на лыжах. Сдача норм ГТО 3км	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
56	Непрерывное передвижение. До 5 км.	1	
57	Скользкий шаг.	1	
58	Попеременный двухшажный ход. До 3км.	1	
59	Одновременный бесшажныйход До 3км.	1	
60	Спуски и подъёмы. Игры.	1	
Спортивные игры (волейбол)		15	
61	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. ТБ на уроке	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
62	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
63	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками	1	

	в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.		
64	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
65	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	
66	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	
67	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	
68	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	
69	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	

	Развитие координационных способностей.		
70	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
71	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
72	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
73	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
74	Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
75	Двусторонняя игра в волейбол.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков

			совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
Спортивные игры (футбол)		10	
76	Т.Б. на уроках. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	1	
77	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
78	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	1	
79	Ведение мяча, отбор мяча.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
80	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	1	
81	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
82	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
83	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих

			действий;
84	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	
85	Комбинации из основных элементов игры в футбол.	1	
Лёгкая атлетика		17	
86	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
87	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1	
88	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки. Развитие скоростных качеств.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
89	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки. Развитие скоростных качеств.	1	
90	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
91	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
92	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению

			наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
93	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега	1	
94	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега	1	
95	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега.	1	
96	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега.	1	
97	Бег 30 м. Бег 60 м. ГТО	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
98	Бег 30 м. Бег 60 м. ГТО	1	
99	Итоговая контрольная работа.	1	
100	Бег 1500-2000 м ГТО	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
101	Бег 200-300 м Эстафеты.	1	

--	--	--	--