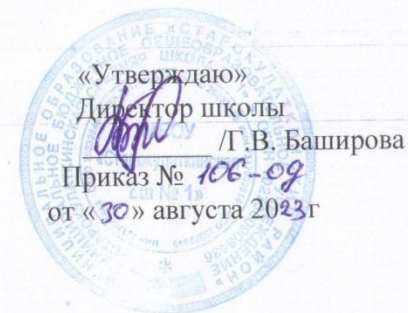


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старокулаткинская средняя школа №1»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Алимова / Ф.Р.Алимова/
Протокол заседания ШМО
№ 1 от «25» августа 2023г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Ахметова /Г.А. Ахметова/
«25» августа 2023г.

«Принято»
на заседании педагогического
совета
протокол № 1
от «30» августа 2023г.



Рабочая программа

Наименование учебного курса, предмета, дисциплины (модуля) **физическая культура**

Класс, в котором реализуется программа **8А, 8Б классы**

Уровень общего образования **основное общее образование**

Ф.И.О. учителя **Салихов Иршат Азитович**

Срок реализации программы: **2023 - 2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **8 классы всего 99 часов в год, в неделю 3 часа;**

Учебник: **Физическая культура: 8-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений В.И. Лях.
Москва, Просвещение, 2016г.**

Рабочую программу составил(а) Салихов И.А. / Салихов И.А./

Рабочая программа по предмету «**Физическая культура**» для 8 классов составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г. № 1644, 31 декабря 2015 г. № 1577).
2. Примерной программы по физической культуре для 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012г.
3. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г).
4. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ – Старокулаткинской сш №1

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

ФГОС **основного общего образования** устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»: личностным, метапредметным, предметным.

1. Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижениях;

хорошее телосложение, желание поддержать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостности личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейших условий саморазвития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления сохранения здоровья;

понимание культуры движения человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразности и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивно соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

3. Предметные результаты освоения учебного предмета:

Знания о физической культуре

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;

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

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Выпускник получить возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр 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.

Способы двигательной деятельности.

Выпускник научиться:

- 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получить возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включить в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбой и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенство.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 м, с	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500 м, мин,с	2.15	2.50	3.05	2.50	3.05	3.20
Бег 1000 м, мин,с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	6.00
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	5	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	8
Челночн.бег 3*10м. с	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Метание мяча , м	30	25	20	20	18	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	17	12	7	12	8	3
Прыжок в длину с места, см	170	155	135	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	320	300	260	28	260	220

Наклон вперед из положения сидя	9	5	3	12	9	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, за 1 мин, раз	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км. мин,с	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

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

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

Знания о физической культуре.

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.

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. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Адаптивная физическая культура. 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. Закаливание организма. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной 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, физкультурминуток, физкультурпауз, 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. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

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).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (3 шагов). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол: стойка и передвижение баскетболиста, ведение мяча шагом, бегом, «змейкой», с оббеганием стоек; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении; остановка двумя шагами и прыжком, повороты после остановок, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по упрощенным правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол: стойка и передвижение волейболиста, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара после

подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые 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). Упражнения общей физической подготовки. Прикладно-ориентированные упражнения: лазанье по канату; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке; приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление полос препятствий.

Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение «плугом»; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Передвижения на лыжах до 3км. Дев.; до 5км. Юн. Упражнения общей физической подготовки.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№	Разделы	Количество часов
1	Базовая часть	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	27
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	24
1.4	Гимнастика с основами акробатики	12
1.5	Лыжная подготовка	12
2	Вариативная часть	
2.1	Спортивные игры (волейбол)	24
	Итого:	99

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание	8 «А»		8 «Б»	
				Дата по плану	Дата фактическая	Дата по плану	Дата фактическая
Легкая атлетика 12ч.							
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на площадке	1	Комплекс №1				
2	СБУ. Бег на короткие дистанции.	1	Комплекс №1				
3	СБУ. Бег на средние дистанции.	1	Комплекс №1				
4	СБУ. Высокий старт. Ускорения с высокого старта.	1	Комплекс №1				
5	СБУ. Низкий старт. Спринтерский бег.	1	Комплекс №1				
6	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	1	Комплекс №1				
7	СБУ. Бег на длинные дистанции.	1	Комплекс №1				
8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплекс №1				
9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплекс №1				
10	Метание мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1	Комплекс №1				
11	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1	Комплекс №1				
12	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1	Комплекс №1				
Баскетбол 24ч.							
13	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча шагом, бегом.	1	Комплекс №1				
14	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	Комплекс №1				
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Комплекс №1				
16	Передача мяча одной рукой от плеча.	1	Комплекс №1				
17	Передача мяча при встречном движении.	1	Комплекс №1				
18	Передача мяча одной рукой снизу.	1	Комплекс №1				
19	Передача одной рукой сбоку.	1	Комплекс №1				
20	Передача мяча двумя руками с отскока от пола.	1	Комплекс №1				
21	Остановка прыжком. Повороты вперед.	1	Комплекс №1				
22	Остановка прыжком. Повороты назад.	1	Комплекс №2				
23	Перехват мяча во время передачи и во время ведения.	1	Комплекс №2				
24	Вырывание и выбивание мяча.	1	Комплекс №2				
25	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	Комплекс №2				
26	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.	1	Комплекс №2				
27	Остановка двумя шагами. Повороты назад.	1	Комплекс №2				

28	Остановка двумя шагами. Повороты вперед.	1	Комплекс №2				
29	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1	Комплекс №2				
30	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1	Комплекс №2				
31	Штрафной бросок.	1	Комплекс №2				
32	Взаимодействие двух и трех игроков в нападении.	1	Комплекс №2				
33	Личная и зонная защита.	1	Комплекс №2				
34	Тактические действия. Игра по правилам.	1	Комплекс №2				
35	Тактические действия. Игра по правилам.	1	Комплекс №2				
36	Тактические действия. Игра по правилам.	1	Комплекс №2				
Гимнастика с основами акробатики 12 ч.							
37	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	Комплекс №2				
38	Лазание по канату в два и три приёма. Техника кувырков вперёд и назад слитно. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1	Комплекс №2				
39	Стойка на лопатках. Мост. Лазание по канату.	1	Комплекс №2				
40	Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой. КУ- лазание по канату.	1	Комплекс №2				
41	Учёт выполнения акробатического соединения. Игра – эстафета с обручами. Упражнения на гимнастическом бревне	1	Комплекс №2				
42	Техника опорного прыжка ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета.	1	Комплекс №2				
43	Опорный прыжок ноги врозь через козла.	1	Комплекс №2				
44	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла.	1	Комплекс №2				
45	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	Комплекс №2				
46	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	Комплекс №3				
47	Упражнения на перекладине. Подтягивания различными хватами. Разновидности висов. Выкрут. КУ- подтягивание.	1	Комплекс №3				
48	Упражнения на перекладине. Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом в упор, передвижение в висе.	1	Комплекс №3				
Лыжная подготовка 12 ч.							
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения. Трапление лыжни.	1	Комплекс №3				
50	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	Комплекс №3				
51	Скользящий шаг без палок и с палками.	1	Комплекс №3				
52	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	1	Комплекс №3				
53	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	1	Комплекс №3				
54	Одновременный безшажный ход. Спуск в высокой и средней стойке. Торможение плугом и поворот упором.	1	Комплекс №3				
55	Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой и средней стойке. Торможение плугом и поворот упором.	1	Комплекс №3				

56	Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой и средней стойке. Торможение плугом и поворот упором.	1	Комплекс №3				
57	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1	Комплекс №3				
58	Совершенствование техники лыжных ходов. Спуск в средней стойке. Подъем «елочкой», «лесенкой», скользящим шагом.	1	Комплекс №3				
59	Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1	Комплекс №3				
60	Совершенствовать технику передвижения на лыжах в эстафетах и подвижных играх.	1	Комплекс №3				
Волейбол 24ч.							
61	Стойки и перемещения игрока. Имитационные упражнения.	1	Комплекс №3				
62	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения сверху двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой;	1	Комплекс №3				
63	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру;	1	Комплекс №3				
64	Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах; передача мяча в парах через сетку;	1	Комплекс №3				
65	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения снизу двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой;	1	Комплекс №3				
66	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру;	1	Комплекс №3				
67	Передача снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах; передача мяча в парах через сетку;	1	Комплекс №3				
68	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. КУ- прыжки через скакалку.	1	Комплекс №3				
69	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху в парах.	1	Комплекс №3				
70	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху в парах через сетку.	1	Комплекс №3				
71	Учёт техники передача сверху двумя руками на месте. Пионербол	1	Комплекс №3				
72	Учёт техники передача снизу двумя руками на месте. Пионербол	1	Комплекс №3				
73	Нижняя прямая подача: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча;	1	Комплекс №3				
74	Нижняя прямая подача: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки и сетку с последующим приемом мяча;	1	Комплекс №3				
75	Нижняя прямая подача: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки и сетку с последующим приемом мяча;	1	Комплекс №3				

76	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Отжимание от пола.	1	Комплекс №4				
77	Учёт техники нижней прямой подачи. Пионербол	1	Комплекс №4				
78	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Пионербол.	1	Комплекс №4				
79	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Пионербол.	1	Комплекс №4				
80	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1	Комплекс №4				
81	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1	Комплекс №4				
82	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1	Комплекс №4				
83	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1	Комплекс №4				
84	Учёт освоения техники игры.	1					
Легкая атлетика 15ч.							
85	СБУ. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места.	1	Комплекс №4				
86	СБУ. Низкий старт. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Комплекс №4				
87	СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Комплекс №4				
88	Эстафетный бег. Техника приема и передачи эстафетной палочки.	1	Комплекс №4				
89	СБУ. Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон.	1	Комплекс №4				
90	СБУ. Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции и финиширование. Прыжковые упражнения.	1	Комплекс №4				
91	СБУ. Бег на 30м. и 60 м.	1	Комплекс №4				
92	Метание мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1	Комплекс №4				
93	СБУ. Бег на средние дистанции.	1	Комплекс №4				
94	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»-отталкивание и приземление. Упражнения на снарядах.	1	Комплекс №4				
95	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»- подбор разбега.	1	Комплекс №4				
96	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплекс №4				
97	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1	Комплекс №4				
98	Учёт освоения техники метания мяча на дальность.	1	Комплекс №4				
99	СБУ. Бег на длинные дистанции.	1	Комплекс №4				

