



**Кировское областное государственное  
общеобразовательное автономное учреждение  
"Кировский физико-математический лицей"**

Принята  
на заседании  
научно-методического  
совета КОГОАУ КФМЛ  
протокол № 3 от 29.08.2023 г.

Утверждена  
директор КОГОАУ КФМЛ  
\_\_\_\_\_ М.В. Исупов

Приказ № 47/2 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО  
Физической культуре  
на 2023-2024 учебный год  
для 8-х классов**

Составил(а) :

Поглазова И.Е.  
Батухтин В.В.

2023г.

### Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету физическая культура в 8-м классе составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации.

При составлении программы были учтены нормативные документы:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 (с изменениями) «Об утверждении Федерального государственного стандарта основного общего образования»;
- Федеральный перечень рекомендованных учебников на 2023-2024.
- Основная образовательная программа основного общего образования Кировского областного государственного общеобразовательного автономного учреждения «Кировский физико-математический лицей» на 2023-2024 учебный год.
- Рабочая программа воспитания на 2023-2024 учебный год

При составлении программы рассматривается учебно-методический комплект (УМК)

- Рабочая программа составлена с учётом Примерной программы основного общего образования и авторской программы по физической культуре для основной школы 5 – 9 класс. (Автор-составитель: В.И. Лях – М.: Просвещение). Программа обеспечивает реализацию обязательного минимума образования.
- Рабочая программа составлена в рамках линии УМК М.Я. Виленского, В.И. Лях (Учебник В.И. Лях Физическая культура. 8-9 класс. - М.: Просвещение, 2018.
- **Изменения, внесенные в авторскую программу:** в связи с отсутствием бассейна, часы раздела «Плавание», перераспределяются на углубленное освоение содержания других учебных тематических разделов программы: «Легкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Гимнастика», «Лыжная подготовка».
- Программа направлена на формирование личностных, предметных и метапредметных результатов, реализацию системно-деятельностного подхода как отражение требований ФГОС. В ходе изучения географии реализуется программа развития универсальных учебных действий, включающая формирование компетенций обучающихся в области использования информационно-коммуникационных технологий, учебно-исследовательской и проектной деятельности.

Предмет физическая культура входит в обязательная часть, часть учебного плана КОГОАУ КФМЛ, в предметную область физическая культура. Данный предмет на ступени основного общего образования изучается с 5-го класса.

В 8-м классе на изучение предмета физическая культура в соответствии с учебным планом отводится 68 часов (2 часа в неделю)

В соответствии с учебным планом лицея предмету физическая культура на уровне основного общего образования предшествует предмет физическая культура, изучающийся на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

В результате обучения, обучающиеся на уровне основного общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## 2. Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре.**

- Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
- Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
- Из истории физической культуры. История Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.
- Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
- Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **Способы физкультурной деятельности.**

- Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.
- Самостоятельные игры и развлечения. Проведение подвижных игр.
- Самостоятельные занятия. Утренняя зарядка, физкультминутки.
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Показатели осанки и физических качеств.
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.
- Самостоятельной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 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).
  - Выбор и составление индивидуальных комплексов упражнений утренней гимнастики.
  - **Физическое совершенствование.**
- Спортивно-оздоровительная деятельность.
- Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения стоя с помощью, поворот в упор присев, стойка на лопатках, кувырок вперёд, кувырок назад, горизонтальное равновесие, стойка на голове и руках согнув ноги. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
- Лёгкая атлетика: челночный бег, высокий старт с последующим ускорением, беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с подскоками, прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
- Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- Кроссовая подготовка: бег на выносливость.
- Лыжная подготовка.
- Подвижные игры: с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

- **Общеразвивающие упражнения.** На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.
- **Общеразвивающие упражнения,** на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.
- **Общеразвивающие упражнения,** на материале лёгкой атлетике. Развитие координации: прыжки через скакалку на одной ноге и двух поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.
- **Спортивные игры.** Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола, учебная игра. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, передачи мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: передачи и прием мяча сверху и снизу, прямая нижняя подача мяча.
- **Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО.**

### Уровень физической подготовленности учащихся 8 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение	Кл.	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 60м (с)	8	10,7	9,5-10,6	9,4	11,1	9,9 - 11,0	9,8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м (с)	8	9,2	8,0-9,1	7,9	8,9	8,4 - 8,8	8,3
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см).	8	175	176 - 204	205	145	146 - 179	180
4.	Выносливость	Кросс 1500м (мин,сек)	8	8,30	6,59 – 8,29	7,00	7,30	7,31-8,59	9,00
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см).	8	+2	+3+8	+9	+6	+7+17	+18
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юн.), из виса лёжа, кол-во раз (дев.).	8	3	4-8	9	11	12-17	16

### Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Воспитательные задачи
1	Легкая атлетика	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать проявление чувств отзывчивости, понимания, уважения старших и заботы о младших членах семьи;</li> <li>- развивать трудолюбие, умение доводить начатое дело до конца;</li> <li>- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;</li> <li>- беречь и охранять природу;</li> <li>- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</li> <li>- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;</li> <li>- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;</li> <li>- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;</li> <li>- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;</li> </ul>
2	Баскетбол	12	
3	Прикладная физическая подготовка.	4	
4	Гимнастика с элементами акробатики.	12	
5	Лыжная подготовка	14	
6	Волейбол	10	
7	Футбол. Кроссовая подготовка	2	
	ИТОГО	68	

			<p>- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно.</p>
--	--	--	--

#### Поурочное планирование

№	Раздел	Тема урока	
1.	Легкая атлетика	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Правила поведения и ТБ при занятии легкой атлетикой. Разучивание специальных беговых упражнений. Техника низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Развитие скоростных качеств.	
2.		История развития легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Разучивание беговой разминки. Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Тестирование бега 60м. Эстафетный бег. Бег по повороту. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	
3.		Техника выполнения специальных беговых упражнений. Бег по виражу. Медленный бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Техника метания мяча на дальность с разбега.	
4.		Иметь представление о темпе, и скорости в легкоатлетических упражнениях. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника метания мяча на дальность с разбега (14-19 шагов)	

5.		Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Разучивание беговой разминки, повторение техники равномерного бега. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги».	
6.		Подготовка к выполнению комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г (м).	
7.	Баскетбол	Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Повторение техники передвижений, поворотов, бросков мяча в корзину. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол.	
8.		Повторение техники передач мяча в парах. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 2:3.	
9.		Повторение техники передач мяча в парах. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 2:3. Учебная игра.	
10.		Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита.	
11.		Техника ведения мяча. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Учебная игра в баскетбол.	
12.		Передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита. Учебная игра	
13.		Различные варианты передач. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Нападение быстрым прорывом 3:2 Учебная игра в баскетбол	

14.		Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки – оценить. Передача мяча в тройках Нападение быстрым прорывом 3:2. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра.	
15.		Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5, Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие координационных способностей. Учебная игра.	
16.		Стойки и передвижения игрока. Освоение тактики игры: Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через» за-слон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра.	
17.		Ведение мяча, перехват мяча. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через» заслон», восьмерка). Учебная игра.	
18.		Технические действия в баскетболе. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра и игровые задания.	
19.	Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Техника акробатических элементов, разученных ранее. Висы и упоры(м) -подъем переворотом в упор махом и силой; (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор	
20.		Строевые упражнения. Техника акробатических элементов : кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Подтягивания.	
21.		История развития гимнастики. Успехи гимнастики на между-народной арене.ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов.Акробатика:из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок с 3 шагов разбега(м)	
22.		ОРУ с гантелями. Акробатика (д): равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Висы и упоры. Подтягивания.	
23.		Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. ОРУ с гимнастической палкой. Контроль за индивидуаль-ным физическим развитием.Разучивание упражнений на бревне (д), на брусьях (м)	

24.		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. ОРУ с гимнастической палкой. Повторение техники упражнений на бревне (д), на брусьях (м). Упражнения на силу мышц рук.	
25.		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. ОРУ с гимнастической палкой. Повторение техники упражнений на бревне (д), на брусьях (м). Упражнения на силу мышц рук.	
26.		Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Упражнения функциональной подготовки.	
27.		Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Упражнения функциональной подготовки.	
28.		Опорный прыжок: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см) (м); прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения по овладению приемами страховки.	
29.		Подготовка к выполнению комплекса ВФСК ГТО Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Опорный прыжок. Упражнения по овладению приемами страховки.	
30.		Подготовка к выполнению комплекса ВФСК ГТО Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Опорный прыжок. Упражнения по овладению приемами страховки.	
31.	Прикладная физическая подготовка.	Прикладная физическая подготовка. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.	
32.		Прикладная физическая подготовка. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.	
33.		Комплекс упражнений для развития основных физических качеств: ловкости, гибкости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	
34.		Основные двигательные способности: гибкость: упр-я для пояса, упр-я для ног и тазобедренных суставов. Ловкость. ОРУ в парах. Подготовка к сдаче норм ГТО.	

35.	Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Требования к лыжной форме и лыжного снаряжения. Повторение техники попеременного двухшажного хода, одношажного хода. Развитие выносливости.	
36.		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковый ход. Прохождение с ускорением отрезков мальчики – 3х60 м, девочки – 2х60 м. Техника прохождения контруклона. Развитие выносливости.	
37.		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковый ход. Прохождение с ускорением отрезков мальчики – 3х70 м, девочки – 2х70 м. Техника прохождения контруклона. Развитие выносливости.	
38.		Передвижение по пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе. Применение техники попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Техника конькового хода. Учебная дистанция 3-5 км на скорость. Самоконтроль.	
39.		Переход с попеременных ходов на одновременные. Гонка с преследованием. Развитие быстроты и выносливости прохождение дистанции в среднем темпе 3 (5) км. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, торможение "плугом"	
40.		Переход с попеременных ходов на одновременные. Гонка с преследованием. Развитие быстроты и выносливости прохождение дистанции в среднем темпе 3 (5) км. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, торможение "плугом"	
41.		Подготовка к организации и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция- 3 км, 5 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	
42.		Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Техника прохождения контруклона.	
43.		Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 500 м x 3 раза. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2500-2000 м).	
44.		Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Коньковый ход. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой».	

45.		Оказание помощи при обмо-рожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Учебная дистанция 4500-7000 м	
46.		Теоретические знания. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Эстафеты с преодолением препятствий.	
47.		Теоретические знания. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Эстафеты с преодолением препятствий.	
48.		Подготовка к организации и выполнению ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: м – 5км; д – 3 км. Спуски, подъемы. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	
49.	Волейбол	ТБ на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волей-боле. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча в колоннах, передача у сетки. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу. Нижняя и верхняя прямая подачи.	
50.		Разминка с набивными мяча-ми; Передача мяча сверху в прыжке в тройках через сетку. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в защите.	
51.		Технические приёмы и такти-ческие действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи. Прием подач. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	
52.		Официальные правила по волейболу. Стойки и пе-ремещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача в учебной игре. Ведение протокола.	
53.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку; Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Выполнение блокирующие действия (индивидуальный и группо-вой). Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	

54.		Технические действия в волей-боле. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Поддачи, прием подач. Тактика освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите. Учебная игра с заданиями.	
55.		Повторение технических приёмов в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Игра в зоне 3.	
56.		Разучивание разминки с волейбольным мячом в парах. Повторить технику передачи мяча сверху, снизу двумя руками в прыжке в парах, тройках, назад. Повторить технику: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, боковая подача. Игра в нападении через 3 зону	
57.		Официальные волейбольные правила; игрок «Либеро». Разминка с вол. мячами в парах. Выполнение приёма мяча, отраженного сеткой, выполнение приёма мяча одной рукой. На-падающий удар при встречных передачах. а. Игра в нападении через 3 зону.	
58.		Разминка с набивными мяча-ми; Передача мяча сверху в прыжке в тройках через сетку. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в защите.	
59.	Лёгкая атлетика	Бег в медленном темпе 4-5 мин. Специальные беговые упражнения. Техника высокого старта; техника бега по дистанции. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки Линейная эстафета. Бег 800-1000 м.	
60.		Подготовка к выполнению комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Метание мяча весом 150г (м). Бег 3000(м).	
61.		Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту «Перешагивание», «перекидной», «Фос-бери.	
62.		Специальные прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешаги-вание», «перекидной», «Фосбери-флоп». Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль.	
63.		Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту на результат. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание», способом «перекидной», «Фосбери-флоп» с 7-9 шагов разбега. Прыжки со скакалкой на выносливость.	

64.		Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту на результат. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание», способом «перекид-ной», «Фосбери-флоп» с 7-9 шагов разбега. Прыжки со скакалкой на выносливость.	
65.		Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30х3). Финиширование. Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств.	
66.		Подготовка к выполнению комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег 30, 60, 100 м. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин, оздоровительный бег и оздоровительная ходьба.	
67.	Кроссовый бег, футбол, плавание	Кроссовый бег, полоса препятствий. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (выносливости). Футбол: ведение, передача мяча. Правила по мини-футболу. Организация и проведение пеших походов.	
68.		Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин. Учебная игра в мини-футбол	