



**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"> - формировать проявление чувств отзывчивости, понимания, уважения старших и заботы о младших членах семьи; - развивать трудолюбие, умение доводить начатое дело до конца; - знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну; - беречь и охранять природу; - проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; - 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;
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	