

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 8 имени Героя Советского Союза А.Ф.Щербакова»

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от 31.09.2022 г. № 1

Утверждена и введена в действие
приказом директора
МБОУ «Средняя школа № 8»
от 31.08.2022 г. № 83 о/д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя физической культуры
высшей квалификационной категории

Павлюковой Натальи Петровны
по физической культуре 8 класс а, б

базовый уровень

на 2022- 2023 учебный год

Павлюкова Наталья Петровна

Количество часов:

Всего часов – 102 ч.

В неделю - 3 ч.

Тестовая работа на промежуточной аттестации – 1 ч.

УМК

1. Учебник «Физическая культура» для 5 – 7 классов образовательных учреждений /В.И. Лях,; – 3 е изд.- М.: Просвещение, 2019
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 5 -7 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 5 – е издание – М. : Просвещение, 2016
- 3.Физическая культура. Методические рекомендации. 5 – 7 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 3 – е издание – М. : Просвещение, 2019

г. Рославль

2022 год

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в РФ, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев;
- Готовность отстаивать символы РФ во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведения совместных занятий физической культуры и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- Готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнований;
- Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; 6 устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;
- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения;
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты.

Планируемые предметные результаты курса физическая культура:

Обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- вести дневник по физкультурной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки).

II. Содержание учебного предмета

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне общеучебных действий)
Знания и физической культуре (3 ч)	
Тема 1. «Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России» (1ч)	
Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	«А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России». Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 2. «Олимпийское движение в России» (1ч)	
Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи» - обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; - обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 3. «Влияние занятий физической культурой на человека» (1ч)	
Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	- узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; - обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; - узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Раздел I. Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	
Тема 4. «Дневник самонаблюдения» (1 ч)	
Ведение дневника по физической	-составляют и заполняют дневник физической культуры в

культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.	течение учебного года. - анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем) Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 5. «Техническая подготовка» (1 ч)	
Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	- осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, - укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; - изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 6. «Двигательные действия» (1ч)	
Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	- осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; - знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; - устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. - обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; - устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; - разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); - оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. - рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; - приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий; - анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);

	- разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; - приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 6. «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий» (1ч)	
Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	- обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; - устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; - разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); - оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 7. «Правила техники безопасности» (1ч)	
Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	- анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; - анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; - изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Раздел III. Оздоровительная физическая культура (2 ч)	
Тема 8. «Упражнения для коррекции телосложения» (1ч)	
Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения	- знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; - разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); - измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); - определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; - составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; - планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 9. «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (1ч)	
Профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	- отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; - составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;

	- разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Раздел IV. Гимнастика с элементами акробатики (13ч)	
Тема 10. Предупреждение травм при выполнении гимнастических упражнений (1 ч)	
Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	- обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 11. Акробатические упражнения (3ч)	
Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	- составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; - разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); - контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 12. Лазание по канату (3ч)	
Лазанье по канату в два приёма (мальчики)	- повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; - определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; - составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 13. Опорный прыжок (2ч)	
Опорный прыжок на козла.	- наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения; - описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение). Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 14. Упражнения на гимнастической перекладине (2ч)	
Вис на согнутых руках, подтягивания в висе.	- знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; - знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.

	Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 15. Стойка на голове (2ч)	
Стойка на голове с опорой на руки.	- наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; - ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Раздел VI. Лыжная подготовка (14 ч)	
Тема 16. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой (1 ч)	
Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	- обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 17. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом (2ч)	
Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	- закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом; - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; - определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом; - повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 18. Передвижение двухшажным попеременным ходом (3ч)	
Передвижение двухшажным попеременным ходом	- наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; - разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); - разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); - выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 19. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом (3ч)	
Передвижение одновременным двухшажным ходом	- наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; - разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;

	2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 20. Переход с одного хода на другой (3ч)	
Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом	- наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; - наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; - совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; - контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 21. Повороты на лыжах (1ч)	
Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	- наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; - выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; - выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 22. Торможение поворотом (1ч)	
Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	- наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; - разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; - контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; - составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; - контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Осознавать

	необходимость в здоровом образе жизни.
Раздел VII. Легкая атлетика (26ч)	
Тема 23. Правила поведения на занятиях легкой атлетики 1ч	
Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	- обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 25. Метания мяча (8ч)	
Метание малого мяча с разбега (7 шагов). Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	- описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения; - демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений; - применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. - наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 26. Прыжки (6ч)	
Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; - выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 27. Беговые упражнения (12ч)	
Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м	- выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; - Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.

Раздел VIII. Спортивные игры (42ч)	
Тема 28. Футбол (5ч)	
Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; - разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). - знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; - разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); - знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; - разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); - совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 29. Баскетбол (16ч)	
Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	- наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах); - совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; - описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) - закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 30. Волейбол (21ч)	
Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод	- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и

мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	особенности их технического выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; - разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); - разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 31. ГТО (7 ч)	
Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	- осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.

Контрольные нормативы 8 класс

№п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.2	8.9	9.2	8.7	9.3	9.9
2	Бег 30 м, секунд	5.0	5.7	6.0	5.3	5.8	6.3
3	Бег 1000м, мин.	4.50	5.20	5.40	5.20	5.40	6.00
4	Бег 60 м, секунд	9.5	9.8	10.2	9.9	10.4	10.9
5	Бег 2000 м, мин.	10.40	11.00	11.30	11.20	12.00	12.30
6	Прыжки в длину с места	190	175	165	175	165	155
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4	16	14	10

8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	18	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	15	12	9
10	Подъем туловища за 30сек. из положения лежа	25	23	18	25	23	18
11	Бег на лыжах 2 км, мин	13.20	13.50	14.20	13.50	14.20	15.00
12	Прыжок на скакалке, 1 мин. раз	120	110	90	125	115	100
13	Прыжки в длину с разбега	330	310	300	320	300	290
14	Метание м. мяча на дальность (150 г)	30	25	21	27	22	17
15	Бросок набивного мяча(2кг),см	400	360	320	350	300	270
16	Прыжок в высоту с разбега	125	115	100	110	100	90
17	Поднимание ног в висе под углом 90 градусов	16	13	10	14	10	8

III. Календарно-тематическое планирование

Календарно тематическое планирование 8 класса А

Дата/ План 8А	Дата/ факт	Корре ктиро вка	№	№ по теме/ раздел у	Тема урока
Легкая атлетика 14ч					
03.09			1	1	Т/Б на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.
04.09			2	2	Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции. Тестирование бег 30м.
07.09			3	3	Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции. Тестирование бег 60м.
10.09			4	4	Строевые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки.
11.09			5	5	Строевые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки.
14.09			6	6	Строевые упражнения. Техника метания малого мяча.
21.09			7	7	Тестирование бег 500м (девочки) 1000м (мальчики). Игра в футбол.
24.09			8	8	Строевые упражнения. Бег. Техника метания малого мяча.
25.09			9	9	Тестирование метание малого мяча на дальность. Техника прыжка с разбега.
28.09			10	10	Бег в равномерном темпе. Техника прыжка с разбега.
01.10			11	11	Тестирование прыжка в длину с разбега. Игра в футбол.
02.10			12	12	Тестирование передачи эстафетной палочки. Игра в футбол.
05.10			13	13	Бег в равномерном темпе. Техника прыжка с места.
08.10			14	14	Бег в равномерном темпе. Тестирование прыжка с места.
Гимнастика 13ч					
09.10			15	1	Т/Б на уроках гимнастики. Техника челночного бега.
12.10			16	2	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России.
15.10			17	3	Гимнастика с элементами акробатики. Тестирование челночного бега.
16.10			18	4	Гимнастика с элементами акробатики Бросок набивного мяча.
19.10			19	5	Стойка на голове. Тестирование бросок набивного мяча.
22.10			20	6	Стойка на голове. Развитие гибкости. Тестирование поднимание туловища за 1мин.
23.10			21	7	Тестирование прыжки на скакалке. Лазание по канату.
26.10			22	8	Выдающиеся советские и российские олимпийцы.
29.10			23	9	Тестирование наклон вперед из положения стоя. Лазание по канату.
30.10			24	10	Прыжок через козла. Тестирование лазание по канату.

09.11			25	11	Тестирование подтягивания на перекладине. Прыжок через козла.
12.11			26	12	Профилактика нарушений осанки.
13.10			27	13	Влияние занятий физической культурой на человека.
Волейбол 21ч					
16.11			28	1	Т/Б на уроках волейбола. Передача двумя руками сверху на месте. Игра в волейбол.
19.11			29	2	Передача двумя руками сверху на месте в парах и над собой. Игра в волейбол.
20.11			30	3	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.
23.11			31	4	Тестирование передача мяча сверху двумя руками над собой.. Игра в волейбол.
26.11			32	5	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.
27.11			33	6	Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. Нижняя прямая подача.
30.11			34	7	Тестирование передача мяча сверху двумя руками от стены. Игра в волейбол.
03.12			35	8	Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. Нижняя прямая подача.
04.12			36	9	Тестирование чередование приёмов мяча. Прием мяча снизу в парах. Игра в волейбол.
07.12			37	10	Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.
10.12			38	11	Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.
11.12			39	12	Дневник самонаблюдения.
14.12			40	13	Тестирование прием мяча снизу от стены. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.
17.12			41	14	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу после подачи. Игра в волейбол.
18.12			42	15	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу после подачи. Игра в волейбол.
21.12			43	16	Тестирование нижняя прямая подача. Игра в волейбол.
24.12			44	17	Техническая подготовка. Тестирование игра в парах через сетку.
25.12			45	18	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.
28.12			46	19	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.
Лыжная подготовка 14 ч					
11.01			47	1	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.
14.01			48	2	Техника одновременного одношажного хода. Развитие выносливости.
15.01			49	3	Техника одновременного одношажного хода. Развитие выносливости.
18.01			50	4	Двигательные действия.
21.01			51	5	Техника одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.
22.01			52	6	Техника одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.
25.01			53	7	Техника душажного попеременного хода. Развитие выносливости.
28.01			54	8	Техника душажного попеременного хода. Развитие выносливости.
29.01			55	9	Техника перехода с одновременного хода на попеременный ход.

01.02			56	10	Техника перехода с одновременного хода на попеременный ход.
04.02			57	11	Техника перехода с одновременного хода на попеременный ход.
05.02			58	12	Техника спуска и подъема на склон.
08.02			59	13	Техника поворотов и торможения на лыжах.
11.02			60	14	Техника поворотов и торможения на лыжах.
Баскетбол 18 ч					
12.02			61	1	Т/Б на уроках по баскетболу. Правила игры в баскетбол.
15.02			62	2	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.
18.02			63	3	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
19.02			64	4	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
22.02			65	5	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
25.02			66	6	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
26.02			67	7	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
01.03			68	8	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в баскетбол.
04.03			69	9	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в баскетбол.
05.03			70	10	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в баскетбол.
11.03			71	11	Штрафные броски. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
12.03			72	12	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
15.03			73	13	Передача мяча в парах двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.
18.03			74	14	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол.
19.03			75	15	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол.
22.03			76	16	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол.
25.03			77	17	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
26.03			78	18	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
Футбол 5 ч					
05.04			79	1	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры в футбол
08.04			80	2	Техника длинных и коротких передач. Игра в футбол.
09.04			81	3	Техника длинных и коротких передач. Игра в футбол.
12.04			82	4	Техника углового удара. Игра в футбол.
15.04			83	5	Техника вбрасывания мяча из - за боковой линии. Игра в футбол.
ГТО 7 ч					
16.04			84	1	Самостоятельные занятия физической культурой.
19.04			85	2	Тестирование челночного бега. Развитие силы.

22.04			86	3	Тестирование прыжка с места. Развитие гибкости.
23.04			87	4	Тестирование подъема туловища из положения лежа.
26.04			88	5	Тестирование гибкости. Развитие силы.
29.04			89	6	Тестирование подтягиваний на перекладине.
30.04			90	7	Промежуточная аттестация (тестовая работа)
Легкая атлетика 12 ч.					
06.05			91	1	Т/Б на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.
13.05			92	2	Занятия на открытой площадке.
14.05			93	3	Равномерный бег. Тестирование бег 30м
17.05			94	4	Равномерный бег. Тестирование бег 60м
20.05			95	5	Тестирование бег 500м и 1000м. Игра в футбол.
21.05			96	6	Техника метания малого мяча на дальность.
24.05			97	7	Тестирование метание малого мяча на дальность.
27.05			98	8	Техника метания малого мяча на дальность.
28.05			99	9	Техника прыжка с разбега. Игра в футбол.
31.05			100	10	Тестирование прыжка с разбега. Игра в футбол.
			101	11	Техника бега на длинные дистанции. игра в футбол.
			102	12	Тестирование бег на 2000 м.

III. Календарно-тематическое планирование

Календарно тематическое планирование 8 класса Б

Дата/ План 8Б	Дата/ факт	Корре ктиро вка	№	№ по теме/ раздел у	Тема урока
Легкая атлетика 14ч					
03.09			1	1	Т/Б на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.
04.09			2	2	Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции. Тестирование бег 30м.
06.09			3	3	Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции. Тестирование бег 60м.
10.09			4	4	Строевые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки.
11.09			5	5	Строевые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки.

13.09			6	6	Строевые упражнения. Техника метания малого мяча.
20.09			7	7	Тестирование бег 500м (девочки) 1000м (мальчики). Игра в футбол.
24.09			8	8	Строевые упражнения. Бег. Техника метания малого мяча.
25.09			9	9	Тестирование метание малого мяча на дальность. Техника прыжка с разбега.
27.09			10	10	Бег в равномерном темпе. Техника прыжка с разбега.
01.10			11	11	Тестирование прыжка в длину с разбега. Игра в футбол.
02.10			12	12	Тестирование передачи эстафетной палочки. Игра в футбол.
04.10			13	13	Бег в равномерном темпе. Техника прыжка с места.
08.10			14	14	Бег в равномерном темпе. Тестирование прыжка с места.
Гимнастика 13ч					
09.10			15	1	Т/Б на уроках гимнастики. Техника челночного бега.
11.10			16	2	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России.
15.10			17	3	Гимнастика с элементами акробатики. Тестирование челночного бега.
16.10			18	4	Гимнастика с элементами акробатики Бросок набивного мяча.
18.10			19	5	Стойка на голове. Тестирование бросок набивного мяча.
22.10			20	6	Стойка на голове. Развитие гибкости. Тестирование поднимание туловища за 1 мин.
23.10			21	7	Тестирование прыжки на скакалке. Лазание по канату.
25.10			22	8	Выдающиеся советские и российские олимпийцы.
29.10			23	9	Тестирование наклон вперед из положения стоя. Лазание по канату.
30.10			24	10	Прыжок через козла. Тестирование лазание по канату.
08.11			25	11	Тестирование подтягивания на перекладине. Прыжок через козла.
12.11			26	12	Профилактика нарушений осанки.
13.10			27	13	Влияние занятий физической культурой на человека.
Волейбол 21ч					
15.11			28	1	Т/Б на уроках волейбола. Передача двумя руками сверху на месте. Игра в волейбол.
19.11			29	2	Передача двумя руками сверху на месте в парах и над собой. Игра в волейбол.
20.11			30	3	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.
22.11			31	4	Тестирование передача мяча сверху двумя руками над собой.. Игра в волейбол.
26.11			32	5	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.
27.11			33	6	Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. Нижняя прямая подача.
29.11			34	7	Тестирование передача мяча сверху двумя руками от стены. Игра в волейбол.
03.12			35	8	Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. Нижняя прямая подача.
04.12			36	9	Тестирование чередование приёмов мяча. Прием мяча снизу в парах. Игра в волейбол.

06.12			37	10	Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.
10.12			38	11	Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.
11.12			39	12	Дневник самонаблюдения.
13.12			40	13	Тестирование прием мяча снизу от стены. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.
17.12			41	14	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу после подачи. Игра в волейбол.
18.12			42	15	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу после подачи. Игра в волейбол.
20.12			43	16	Тестирование нижняя прямая подача. Игра в волейбол.
24.12			44	17	Техническая подготовка. Тестирование игра в парах через сетку.
25.12			45	18	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.
27.12			46	19	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.
Лыжная подготовка 14 ч					
10.01			47	1	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.
14.01			48	2	Техника одновременного одношажного хода. Развитие выносливости.
15.01			49	3	Техника одновременного одношажного хода. Развитие выносливости.
17.01			50	4	Двигательные действия.
21.01			51	5	Техника одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.
22.01			52	6	Техника одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.
24.01			53	7	Техника двушажного попеременного хода. Развитие выносливости.
28.01			54	8	Техника двушажного попеременного хода. Развитие выносливости.
29.01			55	9	Техника перехода с одновременного хода на попеременный ход.
31.01			56	10	Техника перехода с одновременного хода на попеременный ход.
04.02			57	11	Техника перехода с одновременного хода на попеременный ход.
05.02			58	12	Техника спуска и подъема на склон.
07.02			59	13	Техника поворотов и торможения на лыжах.
11.02			60	14	Техника поворотов и торможения на лыжах.
Баскетбол 18 ч					
12.02			61	1	Т/Б на уроках по баскетболу. Правила игры в баскетбол.
14.02			62	2	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.
18.02			63	3	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
19.02			64	4	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
21.02			65	5	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
25.02			66	6	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
26.02			67	7	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.

28.02			68	8	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в баскетбол.
04.03			69	9	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в баскетбол.
05.03			70	10	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в баскетбол.
07.03			71	11	Штрафные броски. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
11.03			72	12	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
12.03			73	13	Передача мяча в парах двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.
14.03			74	14	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол.
18.03			75	15	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол.
19.03			76	16	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол.
21.03			77	17	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
25.03			78	18	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
Футбол 5 ч					
26.03			79	1	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры в футбол
04.04			80	2	Техника длинных и коротких передач. Игра в футбол.
08.04			81	3	Техника длинных и коротких передач. Игра в футбол.
09.04			82	4	Техника углового удара. Игра в футбол.
11.04			83	5	Техника вбрасывания мяча из - за боковой линии. Игра в футбол.
ГТО 7 ч					
15.04			84	1	Самостоятельные занятия физической культурой.
16.04			85	2	Тестирование челночного бега. Развитие силы.
18.04			86	3	Тестирование прыжка с места. Развитие гибкости.
22.04			87	4	Тестирование подъема туловища из положения лежа.
23.04			88	5	Тестирование гибкости. Развитие силы.
26.04			89	6	Тестирование подтягиваний на перекладине.
29.04			90	7	Промежуточная аттестация (тестовая работа)
Легкая атлетика 12 ч.					
30.04			91	1	Т/Б на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.
06.05			92	2	Занятия на открытой площадке.
13.05			93	3	Равномерный бег. Тестирование бег 30м
14.05			94	4	Равномерный бег. Тестирование бег 60м
16.05			95	5	Тестирование бег 500м и 1000м. Игра в футбол.
20.05			96	6	Техника метания малого мяча на дальность.
21.05			97	7	Тестирование метание малого мяча на дальность.

23.05			98	8	Техника метания малого мяча на дальность.
27.05			99	9	Техника прыжка с разбега. Игра в футбол.
28.05			100	10	Тестирование прыжка с разбега. Игра в футбол.
30.05			101	11	Техника бега на длинные дистанции. игра в футбол.
			102	12	Тестирование бег на 2000 м.

