

"РАССМОТРЕНО"

на заседании МО школы

руководитель МО

 Н.А.Романова

"6" августа 2023 год

"СОГЛАСОВАНО"

Зам.директора по УВР

 С.Н.Чиндасева

"9" августа 2023 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы

 Л.П.Бострикова

Приказ № 190

от "6" августа 2023 год



Рабочая программа

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 8

Учитель : Власова И.П

Срок реализации программы: 2023/24 учебный год

Количество часов по учебному плану : 102 (3 часа в неделю)

Планирование составлено на основе примерных программ "Физическая культура" А.П.Матвеева 5-9 классы.

Предметная линия учебников 8-9 класс.Москва, "Просвещение", 2017 год

Рабочую программу составила: Власова И.П

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;

–Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;

-Приказом Министерства образования и науки РФ « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. № 413» от 31 декабря 2015г. № 1578.

- Рабочие программы по физической культуре А.П.Матвеева 5-9 классы. Москва. Просвещение 2019 год.

Федеральный базисный план отводит 102 часа для образовательного изучения физической культуры в 6 классе из расчёта 3 часа в неделю.

образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения . Также предусматривает, что обучающийся с ЗПР получает образование находясь в среде сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья..

УМК: А.П.Матвеев.Физическая культура 8-9 классы. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2017г

Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 классы (в помощь школьному учителю) Ковалько В.И. – М.: АКО, 2015г

ЦЕЛЬ: физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Задачи учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом социальных условий.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

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

В области эстетической культуры:

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

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекция осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе

регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Лыжные гонки Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из вися стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек. Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений,

элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Легкая атлетика . Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Метание гранаты.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры

Проводить

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0	
8	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9	
8	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55	
8	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5	
8	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05	
8	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155	
8	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6				
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10	
8	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13	
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26	
8	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00	
8	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30	
8	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30	
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени			
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62	

Распределение учебного времени

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов
1.	Легкая атлетика	40
2	Гимнастика	18
3	Лыжная подготовка	18
4	Спортивные игры	28

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1.	Техника безопасности на уроках. Кроссовый бег			
2.	Бег с низкого старта.			
3.	Бег на короткие дистанции			
4.	Прыжок в длину с места.			
5.	Прыжок в длину с места. Многоскоки.			
6.	Прыжок в длину с места.. Тестирование.			
7.	Развитие ловкости и координации движений.			
8.	Развитие ловкости и координации движений.			
9.	Смешанная эстафета 4/200			
10.	Эстафетный бег, тройной прыжок в длину			
11.	Эстафетный бег. Эстафета 4/100			
12.	Бег по пересеченной местности 1500 м			
13.	Бег по пересеченной местности 1500 м			
14.	Прыжок в высоту «перешагиванием».Эстафета			
15.	Прыжок в высоту «перешагиванием»			
16.	Прыжок в высоту «перешагиванием».Тестирование.			
17.	Смешанная эстафета 4/200			
18.	Метание гранаты.			
19.	Метание гранаты. Бег 1000 м.			
20.	Метание гранаты. Тестирование			
21.	Челночный бег 4х9м.			
22.	Челночный бег 4х9 м.			
23.	Специальные беговые упражнения			
24.	Баскетбол.			
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики. .Полоса препятствий			
26.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад в группировке			
27.	Акробатические упражнения.			
28.	Напрыгивания и спрыгивания на гимнастический снаряд			
29.	Напрыгивания и спрыгивания на гимнастического козла.			
30.	Опорный прыжок через козла			
31.	Опорный прыжок через козла			
32.	Лазание по канату			
33.	Лазание по канату			
34.	Преодоление полосы препятствий.			
35.	Висы, упоры, соскоки			
36.	Висы, упоры, соскоки			
37.	Подъемы.			

38.	Развитие равновесия. Упражнения на гимнастическом бревне.			
39.	Развитие равновесия .упражнения на гимнастическом бревне.			
40.	Развитие равновесия.			
41.	Акробатика			
42.	Акробатика			
43.	Баскетбол			
44.	Баскетбол			
45.	Баскетбол			
46.	Баскетбол			
47.	Баскетбол			
48.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Теоретические основы			
49.	Способы передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода			
50.	Способы передвижения на лыжах. Применение изученных способов передвижения по дистанции			
51.	Способы передвижения на лыжах Совершенствование техники бесшажного и одношажного одновременных ходов			
52.	Способы передвижения на лыжах Совершенствование техники бесшажного и одношажного одновременных ходов.			
53.	Способы передвижения на лыжах Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение технике спусков в средней стойке.			
54.	Способы передвижения на лыжах Закрепление техники спусков в средней стойке. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов.			
55.	Способы передвижения на лыжах Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов.			
56.	Способы передвижения на лыжах Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, бесшажного и одношажного ходов.			
57.	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов Применение изученных способов передвижения по дистанции			
58.	Совершенствование техники перехода с			

	одновременных ходов на попеременный двухшажный ход			
59.	Соревнования лыжников класса. Подвижная игра «Гонка с гандикапом».			
60.	Тренировочное прохождение дистанции			
61.	Тренировочное прохождение дистанции			
62.	ОРУ разминка лыжника. Совершенствование техники спусков в средней стойке. Тренировочное прохождение дистанции			
63.	Совершенствование техники спусков в средней стойке. Тренировочное прохождение дистанции			
64.	Применение изученных приемов передвижения на лыжах.			
65.	Применение изученных приемов передвижения на лыжах.			
66.	Баскетбол. Профилактика травматизма на уроках баскетбола.			
67.	Совершенствование ведения мяча: ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом. Игра по упрощенным правилам			
68.	Совершенствование ведения мяча: без зрительного анализатора, со сменой скорости направления, попеременно правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.			
69.	Закрепление техники передачи мяча отскоком от пола на месте и при встречном движении.			
70.	Правила игры и требования этики игрока.			
71.	Информация о лучших спортсменах страны и мира. Учебная игра по упрощенным правилам.			
72.	Совершенствование техники передачи мяча отскоком от пола на месте и при встречном движении. Учебная игра по упрощенным правилам			
73.	Техника защитных и нападающих действий .Учебная игра по упрощенным правилам			
74.	Техника передачи мяча отскоком от пола на месте и при встречном движении, персональной опеке, технике защитных действий. Учебная игра по упрощенным правилам			
75.	Правила поведения на играх в качестве зрителя и требование этики болельщика Учебная игра по упрощенным правилам			
76.	Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча. Жонглирование мячом..			

	Учебная игра по упрощенным правилам			
77.	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ Учебная игра			
78.	Техника безопасности на уроках.. Специальные беговые упражнения на месте; техника бега с низкого старта и стартового разгона			
79.	Совершенствование техники бега. Метание малого мяча способом из-за спины через плечо с 3 шагов разбега			
80.	Совершенствование метания мяча с разбега. Встречная эстафета			
81.	Бег с высокого старта, стартовый разбег, бег по прямой.. Эстафета			
82.	Специальные беговые упражнения .. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Эстафета парами.			
83.	горизонтальную цель. Подвижная игра «Будь внимательным»			
84.	Совершенствование техники прыжка в длину согнув ноги с короткого разбега. Броски мяча на дальность отскока из различных исходных положений с максимальным усилием.			
85.	Совершенствование техники прыжка в длину согнув ноги с короткого разбега. Броски мяча на дальность отскока из различных исходных положений с максимальным усилием.			
86.	Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Метание теннисного мяча на точность попадания в цель Эстафета.			
87.	Бег на выносливость с переменной скоростью. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.			
88.	Переменный бег. Эстафета 4/200			
89.	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 беговых шагов .Метание набивного мяча из-за головы с места.			
90.	Кроссовый бег .»			
91.	Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.			
92.	Совершенствование техники прыжков с ноги на ногу (в шаге) с продвижением вперед и на заданное расстояние, бега с максимальной скоростью до 50-60м.			

93.	. Совершенствование техники бега с низкого старта с максимальной скоростью 30;			
94.	Бег на короткие дистанции..			
95.	Футбол. Передвижение игрока скрестным и приставным шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу подвижная игра «Мяч из круга».			
96.	Футбол. Передвижение игрока скрестным и приставным шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема.			
97.	Беговые упражнения. Футбол.			
98.	Беговые упражнения. Прыжки через скакалку на скорость 1 мин. Футбол.			
99.	Специальные беговые упражнения с продвижением бегом. Футбол.			
100	Футбол. Применение изученных приемов в условиях игры			
101	ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Футбол.			
102	Техника безопасности на каникулах. Игры по выбору.			

