# C:\Users\User\Desktop\титульный лист к РП.jpeg

Рабочая программа

по учебному предмету физическая культура

для 8 класса на 2019-2020 учебный год

Составитель РП

Ишбулатова Гульшат Наиловна,

учитель физической культуры

Год разработки - 2019

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

* 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;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* 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;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* 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;
* 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;
* формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение 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;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
* Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты:**

*Выпускник научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* 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;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник 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;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* 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;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
1. **Содержание учебного предмета**

*Знания о физической культуре*

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

*Способы физкультурной деятельности.*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Ведение дневника по физкультурной деятельности.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

***Физическое совершенствование.***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации*.*

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

**Спортивные игры**.

*«Футбол».*

Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

*Раздел «Баскетбол».*

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

        **Гимнастика:**

 Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. Наклоны вперед стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

**Легкая атлетика.**

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. **С**овершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне.

**Лыжная подготовка.**

 Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», **«сороконожка на лыжах»,** «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Все это так же способствует подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне ГТО.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Тема  | Количество часов  |
| 1  | **Легкая атлетика.**ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. О ВФСК «ГТО» |  |
| 2  | Совершенствование навыков ходьбы и бега. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.  | 1 |
| 3  | **РК** Достижения спортсменов Тюменской области. Челночный бег 3 по 10м. Бег в течение 6-ти минут. | 1 |
| 4  | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| 5  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-12 шагов разбега. Формирование навыков ЗОЖ .Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).  | 1 |
| 6  | Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО Метание малого мяча с места на дальность. Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 11-12 шагов Метание  | 1 |
| 7  | Метание малого мяча с места на дальность. Эстафеты. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-12 шагов. Кросс до 15 минут. Региональный компонент Формирование навыков ЗОЖ  | 1 |
| 8  | Метание малого мяча с места на дальность. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шаговБег с препятствиями и на местности.  | 1 |
| 9  | Спринтерский бег. Метание малого мяча с места на дальность.Бег по пересеченной местности. Формирование навыков ЗОЖ  | 1 |
| 10  | Бег по пересеченной местности. Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК ГТО Бег 30 метров, Бег 60 метров | 1 |
| 11  | Бег по пересеченной местности. Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК ГТО Прыжок в длину с места. Подтягивание в висе и сгибание и разгибание рук  | 1 |
| 12  | **Волейбол**. История волейбола Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортиграми  | 1 |
| 13  | **РК** История развития волейбола. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок при самостоятельных занятиях | 1 |
| 14  | Правила проведения соревнований.Стойки и перемещения волейболиста Передачи мяча в движении.  | 1 |
| 15  |  Передача мяча сверху двумя руками . Прием мяча снизу. | 1 |
| 16  | Передачи мяча в парах в движении. | 1 |
| 17  | Нападающий удар. Совершенствование передачи мяча сверху. Основные приемы игры. Судейство.  | 1 |
| 18  | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. | 1 |
| 19  | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. | 1 |
| 20  | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Правила судейства в волейболе. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 21  | Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 1 |
| 22  |  Учебно-тренировочная игра в волейбол. . Формирование навыков ЗОЖ | 1 |
| 23  | Учебно-тренировочная игра в волейбол | 1 |
| 24  | **Гимнастика.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики.  История возникновения и развития гимнастики. | 1 |
| 25  | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |
| 26  | Висы и упоры. Перестроения в движении | 1 |
| 27  |  Висы и упоры. Развитие силовых способностейПодготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| 28  | Висы и упоры. Развитие силовых способностей | 1 |
| 29  | Висы и упоры. Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК ГТО Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук. | 1 |
| 30  | Акробатические упражнения. Составление акробатических комбинаций | 1 |
| 31  | Акробатические упражнения. Составление акробатических комбинаций | 1 |
| 32  | Акробатические упражнения. Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК ГТО Поднимание туловища. Наклон туловища из положения лежа | 1 |
| 33  | Акробатические упражнения. Составление акробатических комбинаций | 1 |
| 34  | Акробатические упражнения. Составление акробатических комбинаций | 1 |
| 35  | Акробатические упражнения. Составление акробатических комбинаций. Упражнения на равновесие. | 1 |
| 36 | Опорный прыжок через козла. | 1 |
| 37 | Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок через козла. | 1 |
| 38 | Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок через козла. | 1 |
| 39 | Развитие двигательных качеств. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, | 1 |
| 40 | Упражнения на равновесие. Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 41 | Значение гимнастики для развития координационных способностей. | 1 |
| 42 | Совершенствование двигательных способностей. Полоса препятствия. | 11 |
| 43 | Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, | 1 |
| 44 | Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 45 | Элементы единоборств и самостраховки . Правила поведения во время занятий.**РК** Игра «Бой петухов» | 1 |
| 46 | Элементы единоборств и самостраховки . **РК** Игра «Бой петухов» | 1 |
| 47 | Элементы единоборств и самостраховки. Захваты рук и туловищаРазвитие двигательных качеств. | 1 |
| 48 | Элементы единоборств и самостраховки. Приемы борьбы за выгодное положение.**РК** Национальная борьба «Кораш» | 1 |
| 49 | **Лыжная подготовка.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.**РК.** Выдающиеся лыжники нашей страны и области. | 1 |
| 50 | Техника попеременного двухшажного хода | 1 |
| 51  | Попеременный двухшажный ход.  | 1 |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 54 | Одновременный одношажный ход. .Спуски и подъемы. | 1 |
| 55 | Техника одновременных ходов. .Спуски и подъемы. | 1 |
| 56 | Одновременный одношажный ход. .Спуски и подъемы.Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Комплексы упражнений утренней зарядки с лыжными палками | 1 |
| 57 | Техника одновременных ходов .Спуски и подъемы. | 1 |
| 58 | Одновременный одношажный ход.Прохождение дистанции 4, 5 км.  | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 4,5 км. Коньковый ход. | 1 |
| 60 | Прохождение дистанции 4, 5 км. Коньковый ход.Игра «Гонка с выбыванием» | 1 |
| 61 | Прохождение дистанции 3 и 5 км. Коньковый ход.Игра «Как по часам» | 1 |
| 62 | .Спуски и подъемы. Распределение сил на дистанции. «Второе дыхание»Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 |
| 63 | Подъем «лесенкой». Торможение плугом. Полоса препятствий. | 1 |
| 64 | . Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 3 и 5 км. | 1 |
| 65 | Прохождение дистанции 3 и 5 км. Повторение лыжных ходов. | 1 |
| 66 | Прохождение дистанции 3 и 5 км. Повторение лыжных ходов. | 1 |
| 67 | Прохождение дистанции 3 и 5 км. Повторение лыжных ходов. | 1 |
| 68 | Сдача нормативов ГТО. Прохождение дистанции 3 и 5 км | 1 |
| 69 | **РК** Виды лыжного спорта. Биатлон .Эстафеты на лыжах. Игра «Как по часам» | 1 |
| 70 | **Баскетбол.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. История игры баскетбол. | 1 |
| 71 | Стойки и передвижения. Ведение мяча с изменением направления и высоты | 1 |
| 72 | Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты | 1 |
| 73 | Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты | 1 |
|  74 | Передачи мяча в движении, со сменой мест. | 1 |
| 75 | Передачи мяча в движении, со сменой мест. | 1 |
| 76 | Штрафной бросок. Бросок мяча по кольцу. | 1 |
| 77 | Техника вырывания и выбывания мяча. | 1 |
| 78 | Тактика игры баскетбол. | 1 |
| 79 | Тактика игры в баскетбол. | 1 |
| 80 | Правила проведения соревнований. Жесты судьи. | 1 |
| 81 | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 82 | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 83 | Двусторонняя игра в баскетбол. | 1 |
| 84 | Двусторонняя игра в баскетбол. | 1 |
| 85 | **Футбол** Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом и мини- футболом | 1 |
| 86 | История развития игры. Стойки и передвижения . | 1 |
| 87 | . Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.  | 1 |
| 88 | Взаимодействия игроков в нападении. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. | 1 |
| 89 | Двусторонняя игра. Правила соревнований. | 1 |
| 90 | **Легкая атлетика.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики.**РК** Знаменитые легкоатлеты нашей страныРазвитие легкой атлетики в нашей области и районе. | 1 |
| 91 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».Сдача нормативов ГТО Бег 60 метров, бег 100 метров | 1 |
| 92 | Эстафетный бег 4 х100 метров. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы» | 1 |
| 93 | Бег на средние дистанции. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием | 1 |
| 94 | Эстафетный бег 4 х100 метров. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием с 7-8 шагов разбега | 1 |
| 95 | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Бег 1500 и 2000 метров | 1 |
| 96 | Бег 1500 и 2000 метров . Бег по слабопересеченной местности. | 1 |
| 97 | Бег 1500 и 2000 метров Сдача нормативов ГТО Подтягивание в висе. Поднимание туловища. Наклон туловища из положения стоя. | 1 |
| 98 | Сдача нормативов ГТО Бег 2 и 3 км, Прыжок в длину с места.  | 1 |
| 99 | Сдача нормативов ГТО Метание теннисного мяча на дальность. Эстафетный бег.Значение нервной системы в управлении движениями. | 1 |
| 100 | Сдача нормативов ГТО Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. **РК** Исторические сведения об олимпийских играх | 1 |
| 101 | **РК** Подвижные игры «Русская лапта», «Городки». Режим дня. Приемы закаливания. | 1 |
| 102 | Самоконтроль при самостоятельных занятиях. | 1 |
|  |  | **102 часа** |