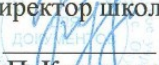


**ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ОКУНЁВО»
ЗАРОСЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ул. Новая, 3, с. Зарослое, Бердюжский район, Тюменская область, 627446 тел: 37-1-97, факс 37-1-97

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол №1
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО
заведующим филиалом
 С.Ю. Суланова
31.08.2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Н.П. Кукушкина
31.08.2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 8 КЛАССА
НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**
(программа по физической культуре для 5-9 классов
под ред. В.И.Ляха. Москва: Издательство «Просвещение», 2014;
Физическая культура: Лях В.И. Учебник
для 8-9 классов. Москва: Издательство «Просвещение»:
Допущен Министерством образования и науки РФ, 2017)
102 часа в год, 3 часа в неделю

Разработчик программы
учитель физической культуры
Юдин Александр Павлович
педагогический стаж 27 лет,
квалификационная категория - первая

2020 г

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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, принеших 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 лечебной 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;
- **выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;**
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.**

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила игры русская лапта.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Национально - региональный компонент

В программе отражено содержание национально-регионального компонента (НРК) по предмету физическая культура. Включение национально- регионального компонента призвано обогатить образовательный процесс, воспитать чувства любви и уважения к культуре своего народа, национальной среде, развивать творческие способности учащихся. Учащиеся с удовольствием занимаются на таких уроках, т.к. они необычны по содержанию, не стандартны по своей форме, интересны, нравятся ребятам доступностью, разнообразием двигательной деятельности, возможностью проявить индивидуальные качества, инициативу. На РНК отводится 8 часов и просматриваются в результате изучения тем в рамках и процессе уроков.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы.

Содержание курса	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Физическая культура как область знаний.	
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррекционной физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют

Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль <i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом <i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Страницы истории ГТО – прошлое и настоящее. Задачи и цели комплекса ГТО. Нормативы ГТО – как правильно выполнять. Подготовка к сдаче нормативов. Регистрация на сайте ГТО.	Знают когда и зачем разработан и внедрён комплекс ГТО. Самостоятельно регистрируются на сайте ГТО. Ориентируются в нормативах ГТО. Умеют организовать самостоятельные занятия по тренировке тестовых упражнений. Соблюдают технику безопасности при занятиях физкультурой.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности <i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость <i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов <i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища <i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту <i>Выносливость</i>	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнения для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям

Упражнения для развития выносливости <i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	
Раздел 3. Физическое совершенствование.	
Лёгкая атлетика (25 часов)	
Беговые упражнения <i>Овладение техникой спринтерского бега</i> История лёгкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. ГТО – Бег на 60 м <i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м ГТО – бег на 1500 м, 2000 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Прыжковые упражнения <i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. ГТО – прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

Метание малого мяча <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх ГТО – метание мяча (весом 150 г)	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. ГТО – кросс на 3 км по пересечённой местности	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке

	мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
--	---

Гимнастика (13 часов)	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организующие команды и приёмы <i>Освоение строевых упражнений</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации на гимнастических брусках <i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Опорные прыжки <i>Освоение опорных прыжков</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения и комбинации <i>Освоение акробатических упражнений</i>	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	
Развитие координационных способностей Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами ГТО – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Лыжная подготовка (22 часа)	
Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъёмы «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палочек», «С горки на горку». Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» ГТО – бег на лыжах на 2 или на 3 км	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
Знания Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
Спортивные игры (42 час) Баскетбол (12 часов)	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха

Волейбол (12 часов)	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	
Развитие выносливости Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей ~ Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и

способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

Футбол (8 часов)	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе
Освоение ударов по мячу и остановок мяча Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Продолжение овладения техникой ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Национально-региональный компонент Русская лапта (10 часов)	

Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. - подбрасывание мяча вверх, ловля его правой, левой рукой и двумя руками одновременно; - подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча; - броски мяча из разных положений с перемещением - жонглирование несколькими мячами. Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу. Использование различных ударов в зависимости от техники игры противника. Удары мяча на точность и дальность. Выполнение ударов по различным координатам и квадратам. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Учебные и соревновательные игры. Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.	Овладевают специальными навыками ориентировки в замкнутом и свободном пространстве. Умеют самостоятельно подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств в соответствии с целями и задачами урока. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок; описывают технику отбивания битой, соблюдают правила техники безопасности; моделируют технику игровых действий в зависимости от игровых ситуаций; соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями; организуют игру и судейство на открытом воздухе во внеурочной деятельности.
---	--

Приложение к рабочей программе

Календарно – тематическое планирование по физической культуре

№	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика (12 часов)				

1	Вводный инструктаж по охране труда. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Страницы истории ГТО – прошлое и настоящее. Задачи и цели комплекса ГТО. Нормативы ГТО – как правильно выполнять. Регистрация на сайте ГТО.	1	02/09	
2	Бег с ускорением.	1	04/09	
3	Низкий старт. ГТО – Бег на 30 м.	1	08/09	
4	Техника прыжка в длину с места. ГТО – метание мяча (весом 150 г)	1	09/09	
5	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО, прыжок в длину с разбега.	1	11/09	
6	Метание малого мяча.	1	15/09	
7	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1	16/09	
8	Бег на средние дистанции. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	18/09	
9	Техника передачи эстафетной палочки.	1	22/09	
10	Прыжок в длину с разбега.	1	23/09	
11	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	1	25/09	
12	Бег 1500 м. Сдача норм ГТО.	1	29/09	
Спортивные игры: баскетбол (12 часов)				
13	Инструктаж. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Баскетбольное движение в Тюменской области. КЭС- баскет.	1	30/09	
14	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	02/10	
15	Передачи мяча.	1	06/10	
16	Броски мяча по кольцу.	1	07/10	
17	Ведение мяча в движении.	1	09/10	
18	Учебная игра.	1	13/10	
19	Учебная игра 3х3, 3х2.	1	14/10	
20	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	16/10	
21	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5.	1	20/10	
22	Броски мяча в движении одной рукой	1	21/10	
23	Двухсторонняя игра 5х5.	1	23/10	
24	Спортивные игры. Зачетный урок.	1	03.11	
Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)				
25	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе Первые спортивные клубы в Тюменской области.	1	06.11	
26	Строевые упражнения.	1	10.11	
27	Повороты на месте и в движении.	1	11.11	
28	Кувырок вперед. Группировки.	1	13.11	
29	ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	17.11	
30	Стойка на голове с согнутыми ногами.	1	18.11	
31	ГТО – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.	1	20.11	

32	Разучивание акробатической комбинации.	1	24.11	
33	Строевые упражнения. Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д).	1	25.11	
34	Перекаты. Кувырок назад и вперед.	1	27.11	
35	Стойка на лопатках, голове, руках с помощью партнера.	1	01.12	
36	Висы и упоры. Висы согнувшись и прогнувшись.	1	02.12	
37	Лазание по канату различными способами.	1	04.12	
Лыжная подготовка (22 часа)				
38	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1	08.12	
39	Одновременный двушажный ход.	1	09.12	
40	Переступание в движении.	1	11.12	
41	Скользкий шаг без палок и с палками.	1	15.12	
42	Одновременный двушажный ход.	1	16.12	
43	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	18.12	
44	Торможение плугом.	1	22.12	
45	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	1	23.12	
46	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1	25.12	
47	Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 3 км.	1	12.01	
48	Прохождение дистанции 2 км. Со сменой ходов.	1	13.01	
49	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1	15.01	
50	Лыжные гонки 1км. Соревнования по лыжным гонкам.	1	19.01	
51	Спуски с горки	1	20.01	
52	Прохождение дистанции 2000 м., 3000 м. ГТО – бег на лыжах на 3 или на 5 км	1	22.01	
53	Прохождение дистанции с различной скоростью.	1	26.01	
54	Прохождение дистанции 2 -2,5км. Совершенствование ходов.	1	27.01	
55	Одновременно двушажный и одновременный бесшажный ход.	1	29.01	
56	Прохождение дистанции 4 км с использованием разученных ходов.	1	02.02	
57	Подъем в гору скользящим шагом. Лыжные эстафеты.	1	03.02	
58	Техника конькового хода.	1	05.02	
59	Прохождение 3км дистанции на результат.	1	09.02	
Спортивные игры: волейбол (12 часов)				
60	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. История развития спорта в Бердюжском районе.	1	10.02	
61	Нижняя прямая подача мяча.	1	12.02	
62	Передача мяча сверху над собой.	1	16.02	
63	Передача мяча сверху над собой через сетку.	1	17.02	
64	Подача мяча через сетку.	1	19.02	
65	Передача мяча сверху двумя руками.	1	24.02	
66	Верхняя и нижняя передача. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1	26.02	
67	Совершенствование нижней передачи мяча в парах. Учебная игра.	1	02.03	

68	Совершенствование подачи мяча.	1	03.03	
69	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	05.03	
70	Стойки и перемещения игрока.	1	09.03	
71	Соревнование по волейболу (Команды мальчиков и девочек).	1	10.03	
Спортивные игры: Футбол (8 часов)				
72	Требования к технике безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	12.03	
73	Изучение упражнения «контроль мяча».	1	16.03	
74	Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1	17.03	
75	Челночный бег + удары по воротам, футбол.	1	19.03	
76	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1	23.03	
77	Удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1	24.03	
78	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	26.03	
79	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	06.04	
Легкая атлетика (13 часов)				
80	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом История легкоатлетического движения в Тюменской области.	1	07.04	
81	Низкий старт.	1	09.04	
82	Прыжок в высоту способом перешагивание.	1	13.04	
83	Бег 60 метров.	1	14.04	
84	Бросок набивного мяча.	1	16.04	
85	Метание малого мяча на дальность.	1	20.04	
86	Бросок набивного мяча.	1	21.04	
87	Прыжки в длину с места	1	23.04	
88	Прыжки в длину с разбега 7 - 9 шагов.	1	27.04	
89	Эстафетный бег	1	28.04	
90	Бросок набивного мяча (1 кг.)	1	30.04	
91	Гладкий бег. Бег в равномерном темпе.	1	04.05	
92	Преодоление полосы препятствий.	1	05.05	
93	Бег в равномерном темпе 1500 мин.	1	07.05	
НРК. Игра «Лепта» (10 часов)				
94	Вводный инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Знаменитые спортсмены Бердюжского района	1	11.05	
95	Краткая характеристика вида игры. Основные правила игры.	1	12.05	
96	Подачи и удары по мячу. Ловля мяча с лёта.	1	14.05	
97	Разучивание передвижения по игровому полю.	1	18.05	
98	Метание теннисного мяча по движущей цели.	1	19.05	
99	Разучивание передвижения по игровому полю.	1	21.05	
100	Ловля мяча с лёта.	1	25.05	
101	Подачи и удары по мячу. Ловля мяча с лёта. Учебная игра в Русскую лепту.	1	26.05	

102	Учебная игра в Русскую лапту.	1	28.05	
-----	-------------------------------	---	-------	--