Приложение
к ООП ООО

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7» г. Тобольск

Рассмотрено на педагогическом совете
от 10.06.2022 г. протокол № 5

Утверждена
приказом директора
от 23.06.2022 г. №79-О

Краткое наименование организации: МАОУ СОШ №7
Результат проверки: подпись верна
Сертификат:
Серийный номер сертификата: 43F673E97098220A5676DE385946755DF2E442A3
с 12 ноября 2021 г. 17:36:52 по 12 февраля 2023 г. 17:36:52
ФИО владельца сертификата: Стенникова Анна Николаевна

Рабочая программа
по физической культуре

Класс: 8

Количество часов: 102 (3 часа в неделю)
УМК: В.И. Лях. Программа курса физической культуры для 8 классов общеобразовательных учреждений, «Просвещение»:
Учебник: В.И. Лях.Физическая культура. 8-9 класс. «Просвещение» (3 часа в неделю)

Учитель: Яковых В. Ю.

2022-2023 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

- 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;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

- 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;
- смысловое чтение;
  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;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 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;
  (Подпункт в редакции, введенной в действие с 21 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1644. - См. предыдущую редакцию)
- формирование и развитие экологического мышления**,** умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать:
Физическая культура:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные

режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся 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, аргументировано 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.

Ученик 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.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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;
- 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.

История физической культуры.Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Лёгкая атлетика 36 часов: Бег на короткие и длинные дистанции, бег с переменной скоростью до 2000 м; прыжки в длину с места; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Низкий старт, медленный бег, бег на скорость с преодолением препятствий, прыжки в длину и высоту с разбега, передача эстафетной палочки, метание мяча на дальность, кросс 1500-2000 м, бег 60, 100, 1000м, низкий старт и стартовый разгон, прыжки в длину и высоту с разбега, метание мяча на дальность, передача эстафеты. Подготовка к сдаче норм ГТО

Волейбол 16 часов: стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча, нижняя подача, приём с низу, двусторонняя игра,
верхняя передача и приём мяча снизу двумя руками, нижняя и верхняя прямая подача мяча, прямой нападающий удар, двусторонняя игра.

Футбол (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра);

Ручной мяч (передача мяча в движении различными способами, броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком, персональная защита).Развитие физических качеств.Подготовка к сдаче норм ГТО

Баскетбол 20 часов: Стойки, передвижения, остановки, передача и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении, защитные действия игрока, ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в

движении после двух шагов, двойная игра, игра в мини-баскетбол.Осваивать двигательные действия, взаимодействовать в парах и группах.Подготовка к сдаче норм ГТО

Гимнастика с основами акробатики 14 часов: 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). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) Упражнения на фитболах, с обручем, со скакалкой. Подготовка к сдаче норм ГТО

Кроссовая подготовка 16 часов: Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости, ловкости. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.Подготовка к сдаче норм ГТО

3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ урока	Тема урока	Кол. часов
1	Вводныйинструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег 60м.	1
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег 60м (зачет).	1
4	Инструктаж ТБ при беге на короткие дистанции. Низкий старт. Бег 100 м.Подготовка к сдаче норм ГТО	1
5	Низкий старт. Бег 100 м. (зачет).	1
6	Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег 200м 400м.	1
7	Инструктаж ТБ. Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег 200м 400м.	1
8	Развитие скоростных способностей. Комплекс упражнений с предметом.	1
9	Развитие скоростной выносливости. Бег 800м .	1
10.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 800 м. (зачет).	1
11	Инструктаж ТБпри метании. Метание мяча на дальность. Бег 1000м. Сдача норм ГТО	1

12	Метание мяча на дальность. Бег 2000м (зачет).	1
13	Развитие силовых и координационных способностей. Эстафеты.	1
14	Развитие силовых и координационных способностей.Эстафеты.	1
15	Инструктаж ТБпри выполнении прыжков. Прыжок в длину с места способом согнув ноги.	1
16	Прыжок в длину с места способом согнув ноги (зачет).	1
17	Инструктаж по теме: Волейбол. Стойки и передвижения. Развитие координации. Передача мяча в парах.	1
18	Прием и передача мяча в парах и после перемещения.	1
19	Групповые упражнения с подач через сетку. Игровые комбинации.	1
20	Групповые упражнения с подач через сетку. Игровые комбинации.	1
21	Верхняя прямая подача мяча. Имитация подач в стену. Развитие координационных способностей.	1
22	Верхняя прямая подача мяча. Имитация подач в стену.	1
23	Инструктаж по технике приема мяча. Прием мяча после подачи.	1
24	Нападающий удар. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
25	Техника безопасности на уроках физкультуры по спортивным играм.	1
26	Развитие координационных способностей.	1
27	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений со скакалкой.	1
28	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
29	Закрепление техники баскетбольных элементов, стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
30	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1

31	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1
32	Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками сверху, снизу, с отскока.	1
33	Ведение мяча. Передача в движении. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
34	Техника безопасности. Ведение мяча в высокой и низкой стойке.	1
35	Ведение мяча со сниженным отскоком.	1
36	Бросок мяча с сопротивлением.	1
37	Бросок мяча из - за головы, от плеча.	1
38	Техника безопасности. Бросок мяча в движении с сопротивлением.	1
39	Бросок мяча в движении на точность и быстроту.	1
40	Техника безопасности. Штрафной бросок.	1
41	Бросок в кольцо в движении.	1
42	Индивидуальная техника защиты.	1
43	Инструктаж ТБ.Командная техника защиты. Вырывание выбивание мяча .	1
44	Тактика игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
45	Совершенствование тактических действий в нападении.	1
46	Тактические действия в защите.	1
47	Развитие координационных способностей.	1
48	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1

49	Техника безопасности и охрана труда на уроках физкультуры.	1
50	Акробатические упражнения. Кувырки перекаты стойки .	1
51	Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед . Стойки .	1
52	Инструктаж ТБ. Развитие гибкости. Опорный прыжок .	1
53	Развитие гибкости. Опорный прыжок .	1
54	Упражнения в висе прогнувшись. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
55	Инструктаж по лыжной подготовке. Передвижение попеременно-двушажным ходом до2 км.	1
56	Одновременно-одношажный ход. Развитие силовой выносливости.	1
57	Инструктаж о технике спуска и подъема. Передвижения по дистанции до 3 км.	1
58	Спуски и подъемы. Передвижения по дистанции до 3 км.	1
59	Инструктаж по ТБ. Коньковый ход. Торможение плугом.	1
60	Коньковый ход. Торможение плугом.	1
61	Передвижения по дистанции до 3 км.	1
62	Передвижение попеременно-двушажным ходом (зачет).	1
63	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
64	Развитие попеременных двухшажных ходов. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1
65	Прохождение дистанции 3 км.	1
66	Развития скоростно-силовых способностей. Прохождение дистанции 3 км. Зачет.	1
67	Инструктаж по ТБ по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1

68	Прием и передача мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
69	Закрепление техники приема и передачи мяча в парах на месте.	1
70	Техника безопасности при приеме мяча сверху и снизу после подачи.	1
71	Нижняя прямая подача мяча. Нижняя боковая подача мяча.	1
72	Инструктаж при выполнении упражнения. Нападающий удар после разыгрывания.Блокирование.	1
73	Развитие координационных способностей.Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
74	Техника безопасности и охрана труда на уроках физкультуры.	1
75	Прыжок в высоту с разбегаспособом перешагивание.	1
76	Закрепление техники прыжка в высоту с разбегаспособом перешагивание.	1
77	Развитие выносливости. Прыжок в высоту с разбегаспособом перешагивание. Нормы ГТО.	1
78	Инструктаж при преодолении полосы горизонтальных препятствий.	1
79	Техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие силовой выносливости. Висы, упоры.	1
80	Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка.	1
81	Инструктаж при беге на длинные дистанции. Переменный бег до 6 мин.	1
82	Переменный бег с изменением направления.	1
83	Развитие скоростной выносливости.	1
84	Техника безопасности при выполнении упражнений.Скоростная подготовка. Челночный бег. Нормы ГТО.	1
85	Скоростная подготовка. Челночный бег. Нормы ГТО.	1
86	Развитие скоростной выносливости. Эстафеты.	1

87	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
88	Техника безопасности при выполнении Развитие скоростных способностей. Бег 30 . 60 м.	1
89	Развитие скоростных способностей. Бег 30, 60 м. (зачет).	1
90	Закрепление техники бега с низкого старта. Низкий старт. Бег 60 . 100 м.	1
91	Низкий старт. Бег 100м (зачет).	1
92	Техника безопасности при выполнении Финальное усилие. Бег 100м. Эстафетный бег	1
93	Финальное усилие. Бег 100м. Эстафетный бег	1
94	Техника безопасности при выполнении техники бега. Развитие скоростных способностей.	1
95	Развитие скоростной выносливости. Бег 200 400м.	1
96	Инструктаж ТБ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 200 400 м. (зачет).	1
97	Развитие выносливости бег1000 м.	1
98	Техника выполнения бега. Развитие выносливости бег2000 м.Бег 3000 м.	1
99	Техника безопасности при выполнении метания. Метание мяча на дальность. Нормы ГТО.	1
100	Метание гранаты на дальность.Бег 800м .	1
101	Инструктаж ТБ. Прыжки в длину с разбега. Развитие координационных способностей.	1
102	Основы знаний.	1
		102