**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области‌‌**

**‌****МО "Новоспасский район"‌**​

**МОУ "Троицко-Сунгурская казачья СШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.А Дудник  Протокол № 1 от «30» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.В.Талалова  Приказ № 105 от «30» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  директор МОУ "Троицко-Сунгурская казачья СШ"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.В. Иванова  Приказ № 105 от «30» 08 2023 г. |

‌ **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**8 класс**

Клетнов Александр Валерьевич

учитель физической культуры

**с. Троицкий Сунгур**

**2023 - 2024 уч.го****д**

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Предметные:**

* 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, 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 помощь при лёгких 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:

***Ученик научится:***

* Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
* Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, планировать режим дня и учебную неделю;
* Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

***Получит возможность научиться:***

Характеризовать развитие отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Метапредметные:**

* умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе 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 её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Личностные:**

* воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;
* знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

**Содержание учебного предмета**

**История физической культуры.**

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её 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. Проведение банных процедур. 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, физкультпауз (подвижных перемен).
* Планирование занятий физической культурой.
* Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
* Организация досуга средствами физической культуры.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | тема | Количество часов |
| 1 | Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега | 1 |
| 2 | Старт и стартовый разгон. Учёт - бег 30м. Бег 4мин. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. | 1 |
| 3 | Старт и стартовый разгон. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Учёт – прыжок в длину с места. Бег 5мин. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. | 1 |
| 4 | Тестирование. Учёт - прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. Эстафетный бег. ОРУ. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. | 1 |
| 5 | Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. | 1 |
| 6 | Техника прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. | 1 |
| 7 | КУ – бег 60 метров. Прыжковые упражнения. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ. Спец.беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ. Спец.беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 10 | КУ - прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ. Спец.беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 11 | КУ - Метание мяча на дальность. ОРУ. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Подготовка к сдаче ГТО. | 1 |
| 12 | Бег 1500м – дев, 2000м – юн. Правила соревнований. Подготовка к сдаче ГТО. | 1 |
| 13 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 14 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 15 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 16 | Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски. | 1 |
| 17 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | 1 |
| 18 | Штрафной бросок. Ловля, передача, броски. | 1 |
| 19 | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |
| 20 | Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол». | 1 |
| 21 | Передачи мяча в тройках с перемещением. | 1 |
| 22 | Броски мяча после ведения. | 1 |
| 23 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. | 1 |
| 24 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |
| 25 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 26 | Передачи мяча во встречных колоннах. | 1 |
| 27 | Учебная игра в баскетбол. Передачи мяча во встречных колоннах. | 1 |
| 28 | Техника безопасности во время занятий  гимнастикой. Строевые упражнения | 1 |
| 29 | Кувырки вперед и назад. | 1 |
| 30 | Лазанье по канату в три приема. | 1 |
| 31 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | 1 |
| 32 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). | 1 |
| 33 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор, стоя на одном колене (Д). | 1 |
| 34 | Лазанье по канату. | 1 |
| 35 | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на в\ж (Д). | 1 |
| 36 | Акробатические упражнения. | 1 |
| 37 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 900 (Д). | 1 |
| 38 | Учёт акробатической комбинации. | 1 |
| 39 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д). | 1 |
| 40 | Лазание по канату, упражнения в равновесии. |  |
| 41 | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Учёт поднимание туловища за 30сек. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 42 | Лазание по канату изученным способом. | 1 |
| 43 | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | 1 |
| 44 | Соединение из 3-4 элементов. | 1 |
| 45 | Учёт подтягивание. Полоса препятствий. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 46 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Познакомить с правилами безопасно­сти на уроках лыжной подготовки, Выполнять технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов. | 1 |
| 47 | Скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |
| 48 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 49 | Повороты переступанием в движении. | 1 |
| 50 | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 |
| 51-52 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 2 |
| 53 | Подъем «полуелочкой» Коньковый ход. | 1 |
| 54 | Торможение и поворот упором. | 1 |
| 55 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| 56 | Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 57 | Спуски и повороты. Коньковый ход. | 1 |
| 58 | Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 59 | Одновременный одношажный ход. Развивать скоростную выносливость. | 1 |
| 60 | КУ – техника выполнения одновременного одношажного хода. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 61 | Коньковый ход. Эстафеты. | 1 |
| 62 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| 63 | Попеременный двухшажный ход. КУ - Прохождение дистанции 2 км – Дев. 3км - Юн. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 64 | Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 65 | Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. | 1 |
| 66 | Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. | 1 |
| 67 | Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху. | 1 |
| 68 | Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча. | 1 |
| 69 | Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. | 1 |
| 70 | Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | 1 |
| 71 | Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе». | 1 |
| 72 | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». | 1 |
| 73 | Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 74 | Прием мяча снизу после подачи. | 1 |
| 75 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 76 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Контрольное тестирование. | 1 |
| 77 | Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 78 | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 |
| 79 | Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 |
| 80 | Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. | 1 |
| 81 | Упражнения в парах на сопротивление. КУ - бег - 60м.Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 82 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин. | 1 |
| 83 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | 1 |
| 84 | Учёт - по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 85 | Учёт - Бег 2000 м (Ю); 1500м (Д). | 1 |
| 86 | Учёт по метанию мяча на дальность. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 87 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | 1 |
| 88 | Передачи мяча в тройках с перемещением. | 1 |
| 89 | Броски мяча после ведения. | 1 |
| 90 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. | 1 |
| 91 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |
| 92 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 93 | Передачи мяча во встречных колоннах. | 1 |
| 94 | Прием мяча снизу после подачи. | 1 |
| 95 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 96 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | 1 |
| 97 | Верхняя передача сверху на месте и с  перемещением. | 1 |
| 98-99 | Игра по упрощенным правилам. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 100 | Верхняя передача сверху на месте и с  перемещением. | 1 |
| 101 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 102 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 103 | резерв | 1 |
| 104 | резерв | 1 |
| 105 | резерв | 1 |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Тема урока | Домашнее задание | Дата проведения | |
| по плану | Фактически |
| **1 четверть** | | | | |
| 1 | Правила безопасности на уроках л/а.  Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега | Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. |  |  |
| 2 | Старт и стартовый  разгон. **Учёт** - бег 30м.  Бег 4мин. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. | Бег 4мин. |  |  |
| 3 | Старт и стартовый  разгон. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега.  **Учёт –** прыжок в длину с места. Бег 5мин. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. | Бег 5мин. |  |  |
| 4 | Тестирование.  **Учёт -** прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. Эстафетный бег. ОРУ. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. | Выполнять спец, беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 5 | **Учёт** техники низкого старта и стартовый  разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. | Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. |  |  |
| 6 | Техника прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. | Развитие выносливости: бег 8мин. |  |  |
| 7 | КУ – бег 60 метров. Прыжковые упражнения.  Подготовка к сдаче комплекса ГТО. | Выполнять спец, беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ. Спец.беговые и прыжковые упражнения. | Спец.беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ. Спец.беговые и прыжковые упражнения. | Спец.беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 10 | КУ - прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ. Спец.беговые и прыжковые упражнения. | Спец.беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 11 | КУ - Метание мяча на дальность. ОРУ. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Подготовка к сдаче ГТО. | Спец.беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 12 | Бег 1500м – дев, 2000м – юн. Правила соревнований. Подготовка к сдаче ГТО. | Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. |  |  |
| 13 (1) | Техника безопасности во время занятий  спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным  сопротивлением защитника.    . | Ведение мяча на месте и в движении с пассивным  сопротивлением защитника. |  |  |
| 14  (2) | Передачи мяча двумя руками от груди на  месте и в движении с пассивным  сопротивлением защитника. | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. |  |  |
| 15  (3) | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением  защитника. | Броски одной и двумя руками с места и в движении. |  |  |
| 16  (4) | Перехват мяча.  Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски. | Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски. |  |  |
| 17  (5) | Позиционное нападение и личная защита  в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски. |  |  |
| 18  (6) | Штрафной бросок.  Ловля, передача, броски. | Штрафной бросок. |  |  |
| 19  (7) | Взаимодействие игроков в нападении и  защите через «заслон». | Взаимодействие игроков в нападении. |  |  |
| 20  (8) | Преодоление полосы  препятствий. Игра «Пионербол». | Игра «Пионербол». |  |  |
| 21  (9) | Передачи мяча в тройках с перемещением. | Выполнять передачи мяча в тройках с перемещением. |  |  |
| 22  (10) | Броски мяча после ведения. | Выполнять броски мяча после ведения. |  |  |
| 23  (11) | Позиционное нападение и личная защита  в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. | Выполнять личную защиту. |  |  |
| 24  (12) | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | Выполнять нападение и защита через «заслон». |  |  |
| 25  (13) | Учебная игра в баскетбол. | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 26  (14) | Передачи мяча во встречных колоннах. | Выполнять передачи мяча. |  |  |
| 27  (15) | Учебная игра в баскетбол. Передачи мяча во встречных колоннах. | Выполнять передачи мяча. |  |  |
| **2 четверть гимнастика** | | | | | |
| 28  (1) | Техника безопасности во время занятий  гимнастикой. Строевые упражнения | Выполнять строевые упражнения. |  |  |
| 29  (2) | Кувырки вперед и назад. | Выполнять кувырки вперед и назад. |  |  |
| 30  (3) | Лазанье по канату в три приема. | Преодоление препятствий. |  |  |
| 31  (4) | Кувырок назад в стойку ноги врозь,  длинный кувырок (Ю); два кувырка  вперед слитно (Д). | Выполнять кувырок назад в стойку ноги врозь,  длинный кувырок (Ю); два кувырка  вперед слитно (Д). |  |  |
| 32  (5) | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из  упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). |  |  |  |
| 33  (6) | Стойка на голове и руках (Ю); мост и  поворот в упор, стоя на одном колене (Д). | Выполнять стойку на голове и руках (Ю); мост и  поворот в упор стоя на одном колене (Д) |  |  |
| 34  (7) | Лазанье по канату. | Выполнять преодоление препятствий. |  |  |
| 35  (8) | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю);  из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на в\ж (Д). | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине. |  |  |
| 36  (9) | Акробатические упражнения. | Повторить акробатические упражнения. |  |  |
| 37  (10) | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 900 (Д). | Выполнять прыжки через скакалку. |  |  |
| 38  (11) | **Учёт** акробатической комбинации. | Повторить акробатическую комбинацию | . |  |
| 39  (12) | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д). | Прыжковые упражнения и многоскоки. |  |  |
| 40  (13) | Лазание по канату, упражнения  в равновесии. | Закрепить упражнения на равновесие. |  |  |
| 41  (14) | Гимнастическая полоса препятствий.  Опорный прыжок. **Учёт** поднимание туловища за 30сек. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Повторить упражнение на поднимание туловища из положения, лежа на спине. |  |  |
| 42  (15) | Лазание по канату изученным способом. | Преодоление препятствий различными способами. |  |  |
| 43  (16) | **Учёт** техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | Закрепить технику длинного кувырка вперёд. |  |  |
| 44  (17) | Соединение из 3-4 элементов. | Выполнять  акробатическое соединение. |  |  |
| 45  (18) | **Учёт** подтягивание.  Полоса препятствий. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Выполнять подтягивание. |  |  |
| **3 четверть лыжная подготовка** | | | | | |
| 46  (1) | Техника безопасности во время занятий  лыжной подготовкой.  Познакомить с правилами безопасно­сти на уроках лыжной подготовки, Выполнять технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов. | Выполнять технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов. |  |  |
| 47  (2) | Скользящий шаг без палок и с палками. | Выполнять скользящий шаг без палок и с палками. |  |  |
| 48  (3) | Попеременный двухшажный ход. | Выполнять попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 49  (4) | Повороты переступанием в движении. | Повторить повороты переступанием в движении. |  |  |
| 50  (5) | Подъем в гору скользящим шагом. | Закрепить технику подъема в гору скользящим шагом. |  |  |
| 51  (6) | Одновременный одношажный ход  (стартовый вариант). | Выполнять технику одновременного одношажного хода. |  |  |
| 52  (7) | Одновременный одношажный ход  (стартовый вариант). | Выполнять технику одновременного одношажного хода. |  |  |
| 53  (8) | Подъем «полуелочкой»  Коньковый ход. | Выполнять подъем «полуелочкой». |  |  |
| 54  (9) | Торможение и поворот упором. | Выполнять торможения и поворот упором. |  |  |
| 55  (10) | Преодоление бугров и впадин при спуске  с горы. | Выполнять преодоление бугров и впадин при спуске. |  |  |
| 56  (11) | Одновременные ходы.  Попеременный двухшажный ход. | Закрепить технику одновременных ходов.  Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 57  (12) | Спуски и повороты. Коньковый ход. | Повторить технику спуска с горы. |  |  |
| 58  (13) | Прохождение дистанции до 4,5км  Торможение и поворот упором. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Прохождение дистанции до 4,5км. |  |  |
| 59  (14) | Одновременный одношажный ход.  Развивать  скоростную выносливость. | Прохождение дистанции до 4,5км. |  |  |
| 60  (15) | КУ – техника выполнения одновременного одношажного хода.  Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Закрепить технику изученных ходов. |  |  |
| 61  (16) | Коньковый ход. Эстафеты. | Закрепить технику изученных ходов |  |  |
| 62  (17) | Преодоление бугров и впадин при спуске  с горы. | Закрепить технику изученных ходов |  |  |
| 63  (18) | Попеременный двухшажный ход  КУ - Прохождение дистанции 2 км – Дев. 3км - Юн. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Закрепить технику изученных ходов |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |
| 64  (1) | Учить технике передачи мяча двумя  руками сверху. Преодоление полосы  препятствий. | Выполнять технику передачи мяча двумя  руками сверху. |  |  |
| 65  (2) | Полоса препятствий. Закрепить передачи  мяча двумя руками сверху. | Выполнять технику передачи мяча двумя  руками сверху. |  |  |
| 66  (3) | Учить технике приёма мяча двумя руками  снизу. | Закрепить технику приёма мяча двумя руками  снизу. |  |  |
| 67  (4) | Закрепить приём мяча двумя руками  снизу. Совершенствовать передачи мяча  двумя руками сверху. | Выполнять  приём мяча двумя руками  снизу. |  |  |
| 68  (5) | Учить технике нижней прямой подачи  мяча. Совершенствовать технику передач  мяча. | Выполнять  технику нижней прямой подачи  мяча. |  |  |
| 69  (6) | Закрепить технику прямой нижней подачи  мяча. Совершенствовать технику приёма  мяча снизу и передачи сверху. | Закрепить технику прямой нижней подачи  мяча. |  |  |
| 70  (7) | Совершенствовать технику пройденных  элементов волейбола. Тренировка в  подтягивании. | Закрепить технику прямой нижней подачи  мяча. |  |  |
| 71  (8) | Повторить элементы волейбола, игра:  «Мяч в воздухе». | Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 72  (9) | Тренировка в подтягивании, игра  «Картошка». | Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 73  (10) | Игры с элементами волейбола. Учёт по  подтягиванию. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 74  (11) | Прием мяча снизу после подачи. | Закрепить технику прием мяча снизу после подачи. |  |  |
| 75  (12) | Отбивание мяча кулаком через сетку. | Закрепить технику прием мяча снизу после подачи. |  |  |
| 76  (1) | Техника безопасности во время занятий  легкой атлетикой. Контрольное тестирование. | Закрепить технику низкого старта. |  |  |
| 77  (2) | Бег 30 м, 100м.  Медленный бег 6мин. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Медленный бег 6мин. |  |  |
| 78  (3) | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-  20 шагов. Медленный бег до 7мин. | Медленный бег до 7мин. |  |  |
| 79  (4) | Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-  20 шагов. Медленный бег до 7мин. | Медленный бег до 7мин. |  |  |
| 80  (5) | Совершенствовать прыжок в длину с  разбега в 15-20 шагов. | Выполнять прыжковые упражнения. |  |  |
| 81  (6) | Упражнения в парах на сопротивление.  **КУ** - бег - 60м.  Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Силовые упражнения. |  |  |
| 82  (7) | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.  Медленный бег 6мин. | Медленный бег 6мин. |  |  |
| 83  (8) | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | Медленный бег 6мин. |  |  |
| 84  (9) | **Учёт** - по прыжкам в длину с разбега.  Беговые и прыжковые упражнения. | Беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 85  (10) | **Учёт** - Бег 2000 м (Ю); 1500м (Д). | Медленный бег до 6 минут. |  |  |
| 86  (11) | **Учёт** по метанию мяча на дальность. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Выполнять метание мяча |  |  |
|  | **Спортивные игры** |  |  |  |
| 87 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. |  |  |
| 88 | Передачи мяча в тройках с перемещением. | Выполнять  передачи мяча в тройках с перемещением. |  |  |
| 89 | Броски мяча после ведения. | Выполнять  броски мяча после ведения. |  |  |
| 90 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. | Выполнять  нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. |  |  |
| 91 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | Выполнять  взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |  |  |
| 92 | Учебная игра в баскетбол. | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 93 | Передачи мяча во встречных колоннах. | Повторить  передачи мяча во встречных колоннах. |  |  |
| 94 | Прием мяча снизу после подачи. | Закрепить прием мяча снизу после подачи. |  |  |
| 95 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | Закрепить технику отбивание мяча кулаком через сетку. |  |  |
| 96 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | Выполнять  верхнюю и нижнюю передачи мяча через сетку в парах. |  |  |
| 97 | Верхняя передача сверху на месте и с  перемещением. | Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. |  |  |
| 98 | Игра по упрощенным правилам. | Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 99 | Учебная игра в волейбол. | Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 100 | Верхняя передача сверху на месте и с  перемещением. | Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 101 | Игра по упрощенным правилам. | Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 102 | Учебная игра в волейбол. | Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 103-105 | Резервные часы могут быть использованы для наиболее сложных элементов по спортивным играм. |  |  |  |