

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре в 8 классе составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (2021г.), Примерной учебной программой по физической культуре основного общего образования. Примерной рабочей программы Министерства просвещения РФ для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура».

**Цель:**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

- воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

- усиление мотивационной составляющей учебного предмета и подготовка школьников к выполнению комплекса ГТО.

**Характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью является здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представлены в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитании личности гражданина;

- Законе «Об образовании»;

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности РФ до 2020г;

- примерной программе начального общего образования;

- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

**Место учебного предмета в учебном плане**

**Изучение** учебного предмета «Физическая культура» представляет распределение учебных часов в соответствии с содержанием Основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ «Малобащелакская СОШ» по предмету «Физическая культура». Планирование рассчитано на изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе в объеме 68 часа (2 часа в неделю). Структура и содержание учебно-тематического планирования соответствует содержанию и структуре УМК «Физическая культура» для 8 класса.

**Планируемые результаты обучения**

**Личностные результаты**

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической куль турой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**Метапредметные**

Универсальные познавательные действия:

-проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

-осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Предметные**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация пере движения);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в за щите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;

тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Содержание учебного предмета**

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1.примерная рабочая программа Министерства просвещения Р.Ф. по предмету «Физическая культура» 5-9 классы.

2. Учебник Физическая культура. 5-7 классы /Под редакцией М.Я. Виленского. М.Просвещение 2002г.

3. М.Я. Виленский. Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 классы. М.Просвещение 2014г.

4. В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы М. Просвещение 2014

Тематическое планирование по физической культуре в 8 классе

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | | Кол-во часов | Элементы содержания | Электронный образовательный ресурс | Дата по плану | Дата по факту |
| Знания 4 часа | | | | | |  |  |
| 1-2 | Знания о  физической культуре. | | 2 | Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 3-4 | Способы самостоятельной деятельности. | | 2 | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| Легкая атлетика 11 часов | | | | | |  |  |
| 5 | | Беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. | 1 | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках ф.к. Овладение техникой спринтерского бега. История физической культуры. Разучивают бег с максимальной скоростью с низкого старта по учебной дистанции в 30 м. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 6 | | Кроссовый бег | 1 | Технические сложности в технике выполнения кроссового бега. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 7 | | Кроссовый бег. Эстафетный бег. | 1 | Техника выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Техника выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и техника скоростного бега с высокого старта. Отличительные признаки при начальной фазе бега. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 8 | | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 1 | Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с  разбега способом «прогнувшись». Прыжка в длину с 7-9 шагов. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 9 | | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 | Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжка в высоту с 3-5 шагов. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 10 | | Метание малого мяча по движущейся мишени. | 1 | Овладение техникой метания теннисного и малого мяча в движущуюся мишень. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 11 | | Метание малого мяча катящегося с  разной скоростью мишени. | 1 | Овладение техникой метания мяча в катящуюся с  разной скоростью мишень. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 12 | | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. | 1 | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 13 | | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. | 1 | Техника физических упражнений входящих в систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, техническая и физическая подготовка в системе непрерывного тренировочного процесса. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 14 | | Развитие скоростных способностей. | 1 | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением. История зарождения олимпийского движения. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 15 | | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. | 1 | Техника физических упражнений и тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, техническая и физическая подготовка в системе непрерывного тренировочного процесса в домашних условиях. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
|  | | Баскетбол 12 часов | | | |  |  |
| 16 | | Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. | 1 | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 17 | | Передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 18 | | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. | 1 | Техника передачи мяча одной рукой от  плеча, фазы движения и технические особенности их выполнения | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 19 | | «Ведение баскетбольного мяча. | 1 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 20 | | Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. | 1 | Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, техника броска мяча в корзину двумя руками от груди, отличительные признаки, фазы движения, делают технические особенности их выполнения. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 21 | | Индивидуальная техника защиты. | 1 | Вырывание и выбивание мяча. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 22 | | Передача и ловля мяча после отскока от  пола | 1 | Техника ловли мяча после отскока от пола и разучивание её в парах. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 23 | | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. | 1 | Технику броска и самостоятельное освоение этой техники по фазам и в полной координации. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 24-25 | | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. | 2 | Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Определение фаз движения и особенности их технического выполнения. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 26-27 | | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 2 | Техника выполнения поворотов туловища в  правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передач мяча одной рукой от плеча и снизу; бросоков мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
|  | | Футбол 9 часов | | | |  |  |
| 28 | | Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. | 1 | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы, подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 29 | | Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. | 1 | Техника коротких средних и длинных передач мяча. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 30 | | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. | 1 | Техника выполнения ударов по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 31 | | Остановка мяча внутренней стороной стопы. | 1 | Техника выполнения остановок мяча внутренней стороной стопы. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 32 | | Вбрасывания мяча из-за боковой линии. | 1 | Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 33 | | Обводка мячом ориентиров. | 1 | Разучивают технику обводки учебных конусов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 34 | | Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота. Тактическая схема игры «3-1» в мини-футболе, возможные схемы и взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 35-36 | | Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши) | 2 | Игра по правилам. Дальнейшее закрепление техники. Самонаблюдение и самоконтроль. Варианты игровых комбинаций «от  своих ворот» в условиях игровой деятельности. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
|  | | Лыжная подготовка 10 часов | | | |  |  |
| 37 | | Краткая характеристика вида спорта. Инструктаж по техники безопасности. | 1 | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 38-39 | | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом Основная стойка лыжника. | 2 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с  техникой попеременного одношажного хода, фазы движения. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 40 | | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 41-42 | | одновременный одношажный ход. | 2 | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Движение по дистанции. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 43-44 | | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». | 2 | Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону. Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 45 | | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с  пологого склона. | 1 | Техника подводящих упражнений и торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с  пологого склона. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 46 | | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и  обратно | 1 | Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и  обратно. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
|  | | Гимнастика 10 часов | | | |  |  |
| 47 | | Гимнастика. Спортивно- оздоровительная деятельность. Инструктаж по техники безопасности. | 1 | История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Роль и значение спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 48 | | Акробатическая комбинация Кувырок вперёд в группировке. | 1 | Техника выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 49 | | Кувырок назад в группировке | 1 | Кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 50 | | Кувырок вперёд ноги «скрёстно» | 1 | Кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в  полной координации. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 51 | | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | Описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках. Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по  фазам движения и в полной координации. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 52 | | Гимнастическая комбинация на перекладине. | 1 | Техника выполнения гимнастической комбинации на перекладине, висов и упоров подъем переворотом . | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 53 | | Расхождение на гимнастической скамейке в  парах | 1 | Техника расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 54 | | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Вольные упражнения (девушки). | 1 | Комплекс упражнений спрыгивании и запрыгивании. Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 55 | | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | Техника выполнения упражнений и комбинаций на низкой гимнастической перекладине. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 56 | | Гимнастика. Овладение организаторскими умениями | 1 | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
|  | | Волейбол 10 часа | | | |  |  |
| 57 | | Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности . | 1 | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила технике безопасности. |  |  |  |
| 58 | | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек волейболиста. | 1 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 59 | | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. | 1 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в  парах). | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 60 | | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. | 1 | Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в  парах). | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 61 | | Волейбол. Развитие координационных способностей. | 1 | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 62 | | Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. | 1 | Техника передачи мяча через сетку за голову, её основные элементы, особенности технического выполнения. Техника передачи мяча за голову стоя на месте и с  поворотом на 180° (обучение в парах); | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 63 | | Верхняя прямая подача мяча | 1 | Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Закрепление техники прямой верхней подачи мяча. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 64-65 | | Освоение техники прямого нападающего удара. | 2 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёрам. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 66 | | Индивидуальное блокирование мяча в  прыжке с места | 1 | Техника блокирования мяча в прыжке с  места, фазы движения. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| Спорт. ГТО 2 часа | | | | | |  |  |  | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |
| 67-68 | | Учебно-тренировочные занятия. | 2 | Физическая подготовленность и нормативные требования комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к сдаче нормативов и испытаний комплекса ГТО. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |