

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Алтайского края

Чарышский район

МБОУ "Малобашелакская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

 Клюева Г.В.

Протокол №1

от "29" август 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 1

от "29" август 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Кравченко Е.В.

Приказ № 57

от "29" август 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4796369)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 8 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Попов Николай Викторович
учитель физической культуры

с. Малый Башелак 2022

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 «Малобашцелакская 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 культурой 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 относиться 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 защите 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 технике 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; бросков 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 технике 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 технике 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 появления 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 организаторским и 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 техники 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 координационны х 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						
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/		

