

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
8 класс  
(общеобразовательный)**

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ №30, реализующей ФГОС ООО.

В программу включены планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**7 класс**

**Личностные результаты освоения предмета**

- - российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому
- и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России).
- - осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- - интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- - осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе
- мотивации к обучению и познанию;
- - готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- - развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе
- личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
- - сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.
- - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими

упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

## **Метапредметные результаты**

### **Регулятивные УУД**

*Ученик научится*

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
  - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
  - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
  - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
  - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
  - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
  - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
  - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

### **Познавательные УУД**

*Ученик научится*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления);
- объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ. \_

### **Коммуникативные УУД**

*Ученик научится*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

### ***Предметные результаты***

#### **8 класс**

Знания о физической культуре

**Ученик научится:**

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий

**Ученик получит возможность:**

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) активности

**Ученик научится:**

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,

планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой

**Ученик получит возможность:**

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Физическое совершенствование

**Ученик научится:**

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций

**Ученик получит возможность:**

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;:
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 8 класс

<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	
<b>Физическое развитие человека</b>	
	<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития <i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения <i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания <i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)
<b>Самонаблюдение и самоконтроль</b>	
	<i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля
<b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</b>	
	<i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i> Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения
<b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b>	
	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам
<b>Предупреждение травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах</b>	
	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
<b>Совершенствование физических способностей</b>	

	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования
<b>Адаптивная физическая культура</b>	
	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	
	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования
<b>История возникновения и формирования физической культуры</b>	
	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)
<b>Физическая культура олимпийское движение России (СССР)</b>	
	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.
<b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</b>	
	<i>Олимпиады: странички истории</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>	
<b>Баскетбол:</b> техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; ловля и передача мяча; ведение мяча; броски мяча; индивидуальная техника защиты; владения мячом и развитие координационных способностей перемещений; тактики игры и комплексное развитие психомоторных способностей	
	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча
	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча
	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке
	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата
	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники перемещений
	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение

	быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей
<b>Футбол:</b> техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; удары по мячу и остановок мяча; ведения мяча; удары по воротам; владения мячом и развитие координационных способностей; тактики игры и комплексное развитие психомоторных способностей.	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом
	Совершенствование техники ведения мяча
	Совершенствование техники ударов по воротам
	Совершенствование техники владения мячом
	Совершенствование техники перемещений, владения мячом
	Совершенствование тактики игры. Дальнейшее развитие психомоторных способностей
<b>Волейбол:</b> техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; приёма и передача мяча; игра и комплексное развитие психомоторных способностей; нижняя прямая подача; прямой нападающий удар; владение мячом и развитие координационных способностей; перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей; тактика игры.	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
	Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры
	Давнейшее обучение технике движений.
	Дальнейшее развитие выносливости. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей
	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.
	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.
	Совершенствование координационных способностей.
	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.
<b>Знания о спортивной игре</b>	
	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
<b>Самостоятельные занятия</b>	
	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.

	Правила самоконтроля
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	
	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
<b>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</b>	
	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево
	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок
	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).
	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад
	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости
	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки
	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости
	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений
<b>Легкая атлетика</b>	
<b>Овладение техникой спринтерского бега</b>	
	Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м.
<b>Овладение техникой прыжка в длину</b>	
	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.
<b>Овладение техникой прыжка в высоту</b>	
	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега
<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b>	
	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	
	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.
<b>Знания о физической культуре</b>	
	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
<b>Самостоятельные занятия</b>	
	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	
	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>	
<b>Освоение техники лыжных ходов</b>	
	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».
<b>Знания</b>	
	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах
<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>	
<b>Утренняя гимнастика</b>	
	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами
<b>Выбирайте виды спорта</b>	
	Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров
<b>Тренировку начинаем с разминки</b>	
	Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног
<b>Повышайте физическую подготовленность</b>	
	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.

	Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость
--	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по физической культуре**  
**8 класс, 102 часа**

№ п/п	Наименование разделов. Тема урока	Кол-во часов	Примечание
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии.	1	
2	Низкий старт 30 м. Встречные эстафеты. Челночный бег 3 x 10.	1	
3	Низкий старт 70-80 м. Линейная эстафета. Контроль двигательных качеств: бег 30 м.	1	
4	Специальные беговые упражнения. Контроль двигательных качеств: бег 60 м.	1	
5	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча.	1	
6-7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча 150 гр с 3-5 шагов на дальность.	2	
8	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега.	1	
9	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	
10	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.	1	
<b>Кроссовая подготовка</b>			
11	Бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивная игра.	1	
12	Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	
13	Бег 17 минут. Преодоление препятствий. Спортивная игра.	1	
14-16	Бег 18 минут. Преодоление препятствий. Спортивная игра.	3	
17	Бег 19 минут. Преодоление препятствий. Спортивная игра.	1	
18	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1	
<b>Гимнастика</b>			
19	Инструктаж по технике безопасности. Висы. Строевые упражнения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1	
20-21	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	2	
22	Строевые упражнения. Висы. Подтягивания в висе.	1	
23	Строевые упражнения. Висы. Сгибание и разгибание рук в упоре на результат.	1	
24	Оценка техники выполнения висов.	1	
25-26	Опорный прыжок. Эстафеты.	2	
27	Опорный прыжок. Эстафеты. Контроль двигательных качеств: прыжки со скакалкой.	1	
28	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	
29	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1	
30-32	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок вперед. Лазание по канату.	3	
33-34	Акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	2	
35	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1	
36	Оценка техники лазание по канату.	1	
<b>Волейбол</b>			
37	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	1	
38-39	Передача мяча. Нижняя прямая подача мяча.	2	

40-43	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча.	4	
44	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку.	1	
45-46	Передача мяча. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	2	
47	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	1	
48-51	Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	4	
	<b>Лыжная подготовка</b>		
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	1	
53-57	Одновременный одношажный ход.	5	
58-59	Коньковый ход.	2	
60-61	Торможение и поворот «плугом».	2	
62-63	Повороты на месте махом.	2	
64	Игра на лыжах «Как по часам».	1	
65	Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	
66	Прохождение дистанции 4,5 километра.	1	
	<b>Баскетбол</b>		
67	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).	1	
68-69	Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча. Позиционное нападение с изменением позиций.	2	
70	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча.	1	
71	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	1	
72	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение.	1	
73	Бросок мяча с места с пассивным противодействием. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра.	1	
74	Бросок мяча с места с пассивным противодействием. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	
75	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с пассивным противодействием.	1	
76	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	1	
77	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места.	1	
78-79	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	2	
80	Штрафной бросок. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). Учебная игра.	1	
81	Оценка техники штрафного броска.	1	
	<b>Футбол</b>		
82	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Стойки и перемещения игроков. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг.	1	
83	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	1	
84	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и	1	

	неведущей ногой.		
85	Удары по воротам на точность попадания.	1	
86	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1	
87	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	
88	Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	
89	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>		
90	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Низкий старт 30 -40 м. Эстафеты.	1	
91	Бег по дистанции 70-80 м. Челночный бег 3 х 10. Контроль двигательных качеств: бег 30 м.	1	
92	Специальные беговые упражнения. Контроль двигательных качеств: бег 60 м. Эстафеты.	1	
93	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель.	1	
94	Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.	1	
95-96	Прыжок в высоту. Метание мяча 150 гр на дальность с 3-5 шагов.	2	
97	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	
98	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Оценка техники метания мяча с разбега.	1	
99	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность.	1	
100	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 х 10.	1	
101	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1	
102	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	1	

