

Муниципальное общеобразовательное учреждение основная школа
с. Барышская Слобода Сурского района Ульяновской области

<p>Рассмотрено. На заседании педагогического совета МОУ ОШ с. Барышская Слобода От 28.08.2023 г Протокол № 1</p>	<p>Согласовано. Заместитель директора по УВР МОУ ОШ с. Барышская Слобода Ачъян Г.В. </p>	<p>Утверждаю. Директор МОУ ОШ с. Барышская Слобода Коровина В.Г.  Приказ № 66 от 28.08.2023 г</p> 
---	---	---

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура» 8-9 кл.
на 2023-2024 учебный год.**

Основное общее образование

8 класс- 68 часов

9 класс 66 часа

УМК: М.Я. Виленкин, В.И. Лях

Составил учитель

Ганин Сергей Юрьевич

Ф.И.О. учителя

2023 год.

Аннотация к рабочей программе.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для 8-9 классов основной школы составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения и воспитания РФ от 31 мая 2021 г. № 287.

примерной образовательной программы основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. протокол заседания от 18 марта 2022 г. № 1/22 .

основной образовательной программы МОУ ОШ с. Барышская Слобода на 2023/2024 учебный год.

Учебного плана МОУ ОШ с. Барышская Слобода на 2023/2024 учебный год.

Приказа № 91 от 28.09.23. МОУ ОШ с. Барышская Слобода «Об утверждении перечня программ и учебников, используемых в МОУ ОШ с.Барышская Слобода в 2023/2024 учебном году.

В основу рабочей программы положена . . Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях.- 9-е изд.- М.: Просвещение, 2021.-104 с.

Рабочая программа *ориентирована на использование учебно-методического комплекта:*

2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций/В.И. Лях.-.- 4-е изд.-М.: Просвещение, 2016.-256с.

На изучение физической культуры .

в 8 классе отводится 68 ч в год (2 ч в неделю).

в 9 классе отводится 66 ч в год (2 ч в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса «физическая культура» в 8-9 классах

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие 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 РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные 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 результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования.

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Истории движения БГТО и ГТО.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование курса физической культуры в 8 классе

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	18
2	Гимнастика	14
3	Лыжная подготовка	20
4	Спортивные игры	16

Тематическое планирование курса физической культуры в 9 классе

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Гимнастика	14
3	Лыжная подготовка	20
4	Спортивные игры	16

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	дата		примечание
			план	факт	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8			
1	Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин. История БГТО и ГТО в СССР.	1			
2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	1			
3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет - прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	1			
4	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1			
5	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	1			
6	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	1			
7	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1			
8	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8			
9	ТБ на занятиях по волейболу. Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1			
10	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1			
11	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1			

12	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1			
13	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1			
14	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1			
15	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию.	1			
16	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию.				
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	14			
17	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1			
18	Кувьрки вперед и назад.	1			
19	Лазанье по канату в три приема.	1			
20	Кувьрок назад в стойку ноги врозь, длинный кувьрок .	1			
21	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор.	1			
22	Подъем махом назад .	1			
23	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1			
24	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1			
25	Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1			
26	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1			
27	Учёт техники длинного кувьрка вперёд, кувьрка назад в полушпагат.	1			
28	Соединение из 3-4 элементов.	1			
29	Учёт – подтягивание, поднимание туловища, строевые упражнения.	1			

30	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1			
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	20			
31	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками	1			
32	Попеременный двухшажный ход	1			
33	Повороты переступанием в движении	1			
34	Подъем в гору скользящим шагом	1			
35	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
36	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1			
37	Торможение и поворот упором	1			
38	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
39	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход	1			
40	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1			
41	Прохождение дистанции до 4,5км. Торможение и поворот упором .	1			
42	Одновременный одношажный ход. Развивать скоростную выносливость.	1			
43	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
44	Коньковый ход. Эстафеты	1			
45	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
46	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1			
47	Торможение и поворот упором	1			
48	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
49	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км	1			
50	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км	1			

	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8			
51	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1			
52	Передачи мяча в тройках с перемещением	1			
53	Броски мяча после ведения.	1			
54	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	1			
55	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1			
56	Учебная игра в баскетбол.	1			
57	Передачи мяча во встречных колоннах.	1			
58	Игра по упрощенным правилам.	1			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
59	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег 30 м, 100м. Медленный бег бмин.	1			
60	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1			
61	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1			
62	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1			
63	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег бмин.	1			
64	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1			
65	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1			
66	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1			
67	Зачёт	1			
68	Обобщающий урок.	1			
	итого	68			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

п/п №	Наименование разделов и темы	Кол-во часов	Дата проведения		примечание
			план	факт	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8			
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	1			
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	1			
3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин.	1			
4	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	1			
5	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м.	1			
6	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	1			
7	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1			
8	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.	1			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8			
9	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1			
10	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1			

11	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1			
12	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1			
13	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1			
14	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1			
15	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1			
16	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1			
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	14			
17	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад.	1			
18	Лазанье по канату в три приема.	1			
19	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1			
20	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1			
21	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1			
22	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1			
23	Акробатические упражнения	1			
24	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1			

25	Акробатическая комбинация.	1			
26	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1			
27	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1			
28	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полуспагат.	1			
29	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1			
30	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1			
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	20			
31	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1			
32	Скользкий шаг без палок и с палками	1			
33	Попеременный двухшажный ход	1			
34	Повороты переступанием в движении	1			
35	Подъем в гору скользким шагом	1			
36	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
37	Торможение и поворот упором Дистанция 5 км	1			
38	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
39	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1			
40	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1			
41	Коньковый ход. Эстафеты	1			
42	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
43	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1			

44	Торможение и поворот упором	1			
45	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
46	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1			
47	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1			
48	Элементы единоборств.	1			
49	Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	1			
50	Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	1			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8			
51	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1			
52	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1			
53	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1			
54	Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.	1			
55	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1			
56	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1			
57	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1			
58	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	1			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8			
59	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1			
60	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1			

61	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1			
62	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1			
63	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1			
64	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1			
65	Зачёт	1			
66	Обобщающий урок	1			
	Итого.	66			