|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | Согласовано  Заместитель директора по УР ГБОУ «КШИ»  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | Утверждаю  Директор ГБОУ «КШИ»  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_  от\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре для 8 Б класса

**Минхасапова Ильфата Ринатовича,**

ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат имени

Героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича»

г. Чистополь, 2018-2019 года

# Рабочая программа разработана на основе:

# -Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

-Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577);

-письма МОиН РТ от 3 марта 2016 года №1815/16 «О направлении рекомендаций по составлению образовательной программы и рабочих программ учебных предметов»

-Примерной образовательной программы по учебному предмету; Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

-Основной образовательной программы ООО ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат»;

-Учебного плана ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат» на 2018-2019 учебный год;

-Положения о рабочей программе ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат».

-Учебника М.Я. Виленского «Физическая культура,5-7классы М:Просвещение,2014»

Рабочая программа составлена на 105 часа, из расчета 3 часа в неделю

Планируемые образовательные результаты обучающихся.

**Личностные результаты** – готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности);

- в области нравственной культуры (способность управлять эмоциями, активно включаться во все мероприятия, предупреждение конфликтных ситуаций);

- в области трудовой культуры (планировать режим дня, содержать в порядке спортивный инвентарь);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (поиск и применение информации, формулировка целей и задач, работа в коллективе, принятие решений);

- в области физической культуры (владение навыками выполнения двигательных умений, выполнение физических упражнений и их применение, проявление максимальных физических способностей).

**Метапредметные результаты** – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);

- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);

- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);

- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

**Предметные результаты** – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);

- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);

- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);

- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);

- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

**Содержание предмета «Физическая культура»**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя **три основных учебных раздела:**

1.«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),

2.«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),

3.«Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы: Олимпийские игры древности, Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол), Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели, Здоровье и здоровый образ жизни, Режим дня, его основное содержание и правила планирования, Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования, Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной** (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и соотносится с разделом знания о физической культуре: Подготовка к занятиям физической культуры, Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УГГ, физкультминуток, подвижных игр, Организация досуга средствами физической физкультуры» Самонаблюдение и самоконтроль, Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** учебный материал, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, Акробатические упражнения и комбинации, Опорные прыжки, Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), Беговые упражнения, Прыжковые упражнения, лыжная подготовка, Баскетбол, Волейбол, Прикладно-ориентированные упражнения, Общефизическая подготовка, Гимнастика с основами акробатики, Легкая атлетика.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Основанием промежуточной аттестации является годовая оценка.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | 22 |  |
|  | Высокий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции (30м-60м.). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки вдлину: с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагиванием».  Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с разбега. |  | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять**  характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений |
| 2 | **Гимнастика:**  Строевые упражнения Кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, переворотами, перевороты. Комбинации на спортивных снарядах: висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. | 18 | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения, выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества |
| 3 | **Спортивные игры:**  **Баскетбол**: Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с**места.       Упражнения общей физической подготовки. **Волейбол**. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием | 40 | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).       Упражнения общей физической подготовки. изменения условий и двигательных задачи  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
|  | и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).       Упражнения общей физической подготовки.       **Футбол** (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки. |  | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила т/ безопасности во время подвижных игр.  Описать разучиваемые технические действия из спортивны игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 4 | **Лыжная подготовка**  Попеременный двушажный и одновременный двушажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). | 18 | Описывать технику лыжных ходов  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов  Осваивать технику хода.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении лыжных ходов.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. |
| 5 | **Плавание**  Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Поворота. Ныряние ногами и головой. Игры и развлечения на воде.  Правила соревнований и определение победителя | 6 | Овладевать основными приёмами плавания.  Соблюдать требования и правила технику безопасности при занятиях плаванием.  Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе её освоения.  Применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей  Применяют разученные упражнения для развития выносливости, координационные способности.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел, тема | Количество часов | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
| Легкая атлетика 12 часов | | | | |
| 1 | Инструктаж по л/а. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | 1 | 1.09 |  |
| 2 | Комплекс общеразвивающих упражнений. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Техника низкого старта, стартовый разгон.  Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). | 1 | 3.09 |  |
| 3 | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). | 1 | 4.09 |  |
| 4 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после про бегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | 1 | 6.09 |  |
| 5 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после про бегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | 1 | 8.09 |  |
| 6 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упр. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 | 10.09 |  |
| 7 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упр. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 | 11.09 |  |
| 8 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упр. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. Игра «лапта» | 1 | 14.08 |  |
| 9 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упр. Повторное про бегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 м. Учебная игра: мини- футбол. | 1 | 17.09 |  |
| 10 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упр.  Повторное про бегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 м. Учебная игра . мини-футбол. | 1 | 18.09 |  |
| 11 | ОРУ с теннисным мячом комплекс.  Специальные беговые упражнения.  Разнообразные прыжки и многоскоки.  Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши -до 18 метров. Учебная игра: мини-футбол | 1 | 21.09 |  |
| 12 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Учебная игра: футбол | 1 | 24.09 |  |
| 13 | ОРУ для рук плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4- 5 шагов разбега на дальность. Учебная игра: футбол. | 1 | 25.09 |  |
| 14 | Инструктаж Т/Б по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | 1 | 28.09 |  |
| 15 | Организация и проведения подвижных игр и игровых заданий. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | 1 | 1.10 |  |
| 16 | Комплекс упражнений в движении. СУ.  Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед. | 1 | 2.10 |  |
| 17 | Комплекс упражнений в движении. СУ.  Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед. | 1 | 5.10 |  |
| 18 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 | 8.10 |  |
| 19 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 | 9.10 |  |
| 20 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра. | 1 | 12.10 |  |
| 21 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра. | 1 | 15.10 |  |
| 22 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 16.10 |  |
| 23 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 19.10 |  |
| 24 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. | 1 | 22.10 |  |
| 25 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. | 1 | 23.10 |  |
| 26 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2. | 1 | 26.10 |  |
| 27 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2. | 1 | 29.10 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики 18 часов | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. | 1 | 30.10 |  |
| 29 | Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах, кувырок вперёд и назад слитно. | 1 | 9.11 |  |
| 30 | Общеразвивающие упражнения с мячами, кувырок вперёд в стойку на лопатки. | 1 | 12.11 |  |
| 31 | Акробатическое соединение, стойка на голове и руках согнутыми ногами. **КУ-наклон вперёд.** | 1 | 13.11 |  |
| 32 | Акробатическое соединение из пяти элементов-**зачёт** | 1 | 16.11 |  |
| 33 | Упражнение на перекладине, страховка и самостраховка | 1 | 19.11 |  |
| 34 | Упражнение на перекладине -толчком двумя подъём переворотом в упор | 1 | 20.11 |  |
| 35 | Упражнение на перекладине-в висе, **КУ-подтягивание** | 1 | 23.11 |  |
| 36 | **КУ-на перекладине**: толчком двумя подъём переворотом в упор, махом назад, соскок с поворотом | 1 | 26.11 |  |
| 37 | Упражнения в висах и упорах, лазание по канату в два приёма | 1 | 27.11 |  |
| 38 | Упражнения с набивными мячами, ку-лазание по канату | 1 | 30.11 |  |
| 39 | Техника выполнения опорного прыжка | 1 | 3.12 |  |
| 40 | Опорный прыжок согнув ноги(козёл в ширину ,высота105-110) | 1 | 4.12 |  |
| 41 | Опорный прыжок-**зачёт** | 1 | 7.12 |  |
| 42 | Техника безопасности на **уроках плавания.** История спортивного плавания. | 1 | 10.12 |  |
| 43 | Гигиенические мероприятия при выполнении плавательных упражнений | 1 | 11.12 |  |
| 44 | Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине | 1 | 14.12 |  |
| 45 | Старты и повороты при плавании брассом | 1 | 17.12 |  |
| 46 | Брасс | 1 | 18.12 |  |
| 47 | Ныряние в длину, игры на воде | 1 | 21.12 |  |
|  | Лыжная подготовка 18часов |  | 24.12 |  |
| 48 | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. | 1 | 25.12 |  |
| 49 | Совершенствование попеременного и одновременного лыжных ходов | 1 | 11.01 |  |
| 50 | Одновременный двухшажный ход-зачёт | 1 | 14.01 |  |
| 51 | Одновременный бесшажный ход-зачёт | 1 | 15.01 |  |
| 52 | Эстафета с передачей палок по кругу с дистанцией 200м. | 1 | 18.01 |  |
| 53 | Прохождение дистанции 1км, одновременный одношажный ход-**зачёт** | 1 | 21.01 |  |
| 54 | Подъём «ёлочкой, подвижные игры на лыжах | 1 | 22.01 |  |
| 55 | Прохождение дистанции до 1км. | 1 | 25.01 |  |
| 56 | Торможение плугом и упором. | 1 | 28.01 |  |
| 57 | Спуски в низкой и основной стойке | 1 | 29.01 |  |
| 58 | Сочетание лыжных ходов в передвижении по учебной лыжне до 2км. Игры эстафеты на лыжах. | 1 | 1.02 |  |
| 60 | Преодоление небольших трамплинов | 1 | 4.02 |  |
| 61 | Подвижные игры с применением лыжных ходов | 1 | 5.02 |  |
| 62 | Техника свободного хода(коньковый) | 1 | 8.02 |  |
| 63 | **КУ**-лыжные гонки до 3км | 1 | 11.02 |  |
| 64 | Повороты переступанием, махом. прыжком | 1 | 12.02 |  |
| 65 | **КУ-повороты**, встречные эстафеты. | 1 | 15.02 |  |
| 66 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» | 1 | 18.02 |  |
| 67 | **История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.** | 1 | 19.02 |  |
| 68 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. | 1 | 22.02 |  |
| 69 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 | 25.02 |  |
| 70 | Передача мяча над собой. То же через сетку в парах. | 1 | 26.02 |  |
| 71 | Верхняя прямая подача через сетку, прием мяча после подачи | 1 | 1.03 |  |
| 72 | Нижняя прямая подача через сетку, приём мяча после подачи | 1 | 4.03 |  |
| 73 | Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд | 1 | 5.03 |  |
| 74 | Игровые упражнения 2:1,2:2,3:1,3:2,3:3 | 1 | 11.03 |  |
| 75 | Нападающий удар, игра по упрощённым правилам | 1 | 12.03 |  |
| 76 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах – **зачет.** | 1 | 15.03 |  |
| 77 | Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. | 1 | 18.03 |  |
| 78 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху, терминология игры. Сгибание разгибание рук в упоре лежа - **зачёт** | 1 | 19.03 |  |
| 79 | Учебная игра в волейбол, правила игры | 1 | 22.03 |  |
| 80 | **История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности** | 1 | 1.04 |  |
| 81 | Ведение мяча приставным шагом, прыжки и повороты | 1 | 2.04 |  |
| 82 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 1 | 5.04 |  |
| 83 | Передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 1 | 8.04 |  |
| 84 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления и скорости. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 9.04 |  |
| 85 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. | 1 | 12.04 |  |
| 86 | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | 1 | 15.04 |  |
| 87 | Бросок мяча в движении от щита, эстафета с мячами | 1 | 16.04 |  |
| 88 | Бросок мяча в кольцо с двух шагов разбега-**зачёт** | 1 | 19.04 |  |
| 89 | Игра по правилам | 1 | 22.04 |  |
| 90 | Перехват мяча, игра и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3 | 1 | 23.04 |  |
| 91 | Позиционное нападение, выполнение штрафного броска Учебная игра | 1 | 26.04 |  |
| 92 | КУ-.штрафной бросок, игра по упрощённым правилам | 1 | 29.04 |  |
| 93 | Позиционное нападение с изменением позиции, нападение быстрым прорывом | 1 | 30.04 |  |
| 94 | Тактика нападения/3х2/,поднимание туловища за 1мин.**-зачёт** | 1 | 3.05 |  |
| 95 | Учебная игра в баскетбол, терминология игры. | 1 | 6.05 |  |
|  | Лёгкая атлетика 10 |  |  |  |
| 96 | Техника безопасности во время прыжков, прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 | 7.05 |  |
| 97 | Прыжки в высоту с разбега-зачёт | 1 | 10.05 |  |
| 98 | Техника низкого старта, бег на 30м | 1 | 13.05 |  |
| 99 | Бег на 60м-зачёт | 1 | 14.05 |  |
| 100 | Метание мяча на дальность-зачёт | 1 | 17.05 |  |
| 101 | КУ-Кросс 1500 м | 1 | 20.05 |  |
| 102 | КУ- Бег 2000 м по нормам ГТО | 1 | 21.05 |  |
| 103 | Преодоление полосы препятствия. | 1 | 27.05 |  |
| 104 | Легкоатлетическая эстафета. | 1 | 28.05 |  |
| 105 | Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. | 1 | 31.05 |  |