

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пригородная средняя школа»**

Принято решением МО учителей ОБЖ, физической культуры протокол от «25» августа 2024 г., № 1. Руководитель МО: _____/Рахимова О.В./	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ /А.С.Патрикеева/ «28» августа 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ от 29.08.2024 г. № 456 Директор МБОУ «Пригородная СШ» _____ Нуртдинов И.Р.
--	--	---

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 8

Уровень общего образования основное общее

Учитель Ускина Галина Петровна

Срок реализации программы: 2023 -2024 учебный год

Количество часов по учебному плану:

всего 102 часа в год; в неделю 3 часа.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Лях В.И. «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Лях. 5-9 классы –М.: Просвещение .2019 год с учетом федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 370

Учебник: Лях В.И. «Физическая культура». 8-9 класс. (ФГОС) Москва: «Просвещение» 2022 г.

Рабочую программу составил(а) _____ / ____ Ускина Г.П./
подпись расшифровка подписи

г.Ульяновск-2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
II.	Содержание учебного предмета.....	11
III.	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	13

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение предмета «Физическая культура» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания, призвана обеспечить достижения личностных результатов.

Личностные результаты, обозначенные в ФГОС ООО (п.9) второго поколения, сгруппированы по направлениям воспитательной деятельности и дополняются формулировками из «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).

Личностные результаты достигаются в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности и отражают, в том числе, в части:

1.Гражданского воспитания:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности.

2.Патриотического воспитания и формирования российской идентичности :

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм,

уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

ориентация обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

3.Духовно- нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия) и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. Приобщения детей к культурному наследию:

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
- эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы.

5. Популяризация научных знаний среди детей:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.

7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.

8. Экологического воспитания:

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета.

Регулятивные УУД:

- * умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- * планирование общей цели и пути её достижения;
- * распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- * конструктивное разрешение конфликтов;
- * осуществление взаимного контроля;
- * оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- * принимать и сохранять учебную задачу;
- * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- * адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- * различать способ и результат действия;
- * вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать

Познавательные УУД:

- * добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- * перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- * преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- * устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- * взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- * адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

- * допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- * учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- * формулировать собственное мнение и позицию;
- * договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- * совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- * учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты освоения учебного предмета.

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 гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

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 — имитации

передвижения);

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);

Ученик должен уметь демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4,7-5.2-5.8	4.8-5.5-6.1
	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9.6-9.7-10.5	9.6-10.4-

			10.8
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215-190-170	180-160-150
	Прыжок в длину с разбега, см	415-355-340	340-290-275
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	12-8-6	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	24-17-13	18-12-10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	36-24-20	15-10-8
К гибкости	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	11-6-4	15-8-5
К выносливости	Бег 2000м	8.10-.9.40-10.00	10.00-11.40-12.10
	Бег 3000м	13.00-14.50-15.20	16.50
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	7.2-7.8-8.1	8.0-8.8-.9.0

Аттестация обучающихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программ

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний.

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

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. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию 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. 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 физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. 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 общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры: Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений Волейбол. Футбол Развитие быстроты, силы, выносливости. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Название раздела	Наименование темы	Количество часов,отводи мых на освоение	Основные направления воспитательной деятельности

		темы	
Легкая атлетика 24 часа	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1	Гражданское воспитание (1); Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности (2); Духовное и нравственное воспитание (3); Физическое воспитание и формирование культуры здоровья(6) Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (7)
	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Сдача теста - 30м.	1	
	Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 60м.	1	
	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега - отталкивания в прыжке способом «согнув ноги». Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега - подбор разбега, приземление.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади в мяч». Кроссовая подготовка до 20 минут.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 шагов.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с разбега.	1	
	Эстафеты с элементами прыжков, метания и бега.	1	
	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (15 мин.) Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1	
	Равномерный бег (20 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	1	
	Развитие выносливости Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра «Через кочки и пенечки».	1	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Развитие скоростных качеств.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	
Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10 .	1		
Высокий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1		

	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Сдача норматива - 60м.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1	
	Развитие выносливости. Сдача норматива в беге на 2000 м.	1	
	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности (3000м). Игра «Пятнашки маршем.	1	
Баскетбол 20 часов	Баскетбол. ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола.	1	Гражданское воспитание (1); Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности (2); Духовное и нравственное воспитание (3); Физическое воспитание и формирование культуры здоровья(6) Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (7)
	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	
	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей.	1	
	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в движении. Развитие координационных качеств.	1	
	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств.	1	
	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1	
	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола.	1	
	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей.	1	
	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте, в парах и в движении. Развитие координационных качеств.	1	
	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1	
	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля	1	

	мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей.		
	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди в движении. Развитие координационных качеств.	1	
	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств.	1	
	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей.	1	
	Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
Гимнастика с элементами акробатики 15 часов	Гимнастика. Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1	Гражданское воспитание (1); Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности (2); Духовное и нравственное воспитание (3); Физическое воспитание и формирование культуры здоровья(6) Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (7)
	Строевые упражнения. Акробатика - кувырок вперед. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	
	Строевые упражнения. Акробатика - кувырок вперед. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1	
	Строевые упражнения. Акробатика - кувырки вперед, назад; стойка на лопатках.	1	
	Строевые упражнения. Акробатика - кувырки вперед, назад; стойка на лопатках. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	
	Акробатика - сдача - акробатических элементов.	1	
	Опорный прыжок – вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка».	1	
	Опорный прыжок – вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь через «козла» Подвижная игра « Прыжки по полоскам».	1	
	Строевые упражнения. Упражнения с мячами. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Развитие силовых способностей.	1	
	Строевые упражнения. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки. Игра «Кто обгонит?».	1	
	Строевые упражнения. Сдача теста -поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1	
	Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Перетягивание каната.	1	
	Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	1	

	на гимнастической скамейке. Игра «Прыгуны и пятнашки».		
	Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин). Игра «Два лагеря».	1	
	Строевые упражнения Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	1	
Волейбол 18 часов	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	Гражданское воспитание (1); Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности (2); Духовное и нравственное воспитание (3); Физическое воспитание и формирование культуры здоровья(6) Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (7)
	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1	
	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра «Пасовка волейболистов».	1	
	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	
	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	1	
	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1	
	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками в движении. Игра в мини-волейбол.	1	
	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1	
	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	
	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	
	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1	
	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра «Пасовка волейболистов».	1	
	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	
Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	1		

	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол.	1	
	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1	
	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1	
	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	
Лыжная подготовка 21 час	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Ступающий и скользящий шаг.	1	Гражданское воспитание (1); Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности (2); Духовное и нравственное воспитание (3); Физическое воспитание и формирование культуры здоровья(6) Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (7)
	Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.	1	
	Строевая подготовка на лыжах. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2000м. Особенности дыхания.	1	
	Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 2000м.	1	
	Попеременный двухшажный ход с палками. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1	
	Попеременный двухшажный ход с палками. Передвижение на лыжах до 2500 м с равномерной скоростью.	1	
	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2500 м с равномерной скоростью.	1	
	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 3000 м с равномерной скоростью.	1	
	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2700 м с равномерной скоростью.	1	
	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2800 м с равномерной скоростью.	1	
	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2900 м с равномерной скоростью.	1	
Спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3000 м с равномерной скоростью.	1		
Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 3500 м с равномерной скоростью.	1		

	Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 3700 м с равномерной скоростью.	1	
	Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 3800 м с равномерной скоростью.	1	
	Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 4000 м с равномерной скоростью.	1	
	Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Передвижение на лыжах до 4200 м с равномерной скоростью.	1	
	Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Передвижение на лыжах до 4500 м с равномерной скоростью.	1	
	Прохождение дистанции до 4500 м.	1	
	Прохождение дистанции до 3000 м - сдача теста.	1	
	Подвижные игры из раздела лыжной подготовки «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1	
Кроссовая подготовка 4 часа.	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1	Гражданское воспитание (1); Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности (2); Духовное и нравственное воспитание (3); Физическое воспитание и формирование культуры здоровья(6) Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (7)
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади в мяч».	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 шагов.	1	
ИТОГО:		102	

