

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа п. Приволье  
имени Героя Советского Союза Г.Ф. Васянина  
Кузоватовского района Ульяновской области**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от  
«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Малашкина О.А.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СШ п.Приволье  
\_\_\_\_\_ Жучаева Н.К.  
Приказ № 47-ОД  
от «30» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование курса	Физическая культура
Класс	8
Уровень общего образования	основная школа
Учитель	Макарова Мария Владимировна
Срок реализации программы	2023 – 2024 год
Количество часов по учебному плану	всего 102 часа в год; в неделю 3 час
Планирование составлено на основе	<u>Физическая культура.Рабочие программы.Предметная линия учебников.М.Я.Виленского,В.И.Ляха 8-9 классы:В.И.Лях. –М.: Просвещение,2019</u>
Учебник	<u>Физическая культура 8-9 классы. Учеб.для общеобразоват. организаций; под ред.М.Я.Виленского-М.:Просвещение 2018</u>

Рабочую программу составила Макарова Мария Владимировна

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

<b>Личностные результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие <b>личностные результаты</b>:</li><li>• готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;</li><li>• готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;</li><li>• 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;</li><li>• готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</li><li>• готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;</li><li>• стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</li><li>• 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;</li><li>• осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</li><li>• осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики</li></ul>
------------------------------	---

	<p>пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</li> <li>• 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;</li> <li>• готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоят действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;</li> <li>• освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;</li> <li>• 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.</li> </ul>
<p><b>Метапредметные результаты</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• У обучающегося будут сформированы следующие <b>универсальные познавательные учебные действия</b>:</li> <li>• проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;</li> <li>• осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного</li> </ul>

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

	<p>движений, подбирать подготовительные упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;</li> <li>• наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;</li> <li>• изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.</li> <li>• У обучающегося будут сформированы следующие <b>универсальные регулятивные учебные действия</b>:</li> <li>• 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;</li> <li>• составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;</li> <li>• 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;</li> <li>• разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Предметные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• К концу обучения <b>в 8 классе</b> обучающийся научится:</li> </ul>

**результаты**

- 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 обучающимися 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общепфизической и специальной физической подготовки с

	<p>учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:</li> <li>• 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);</li> <li>• 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);</li> <li>• 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).</li> </ul>
--	---

### **Содержание учебного предмета.**

#### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

#### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика (25 часов)</b>		
1.	Страницы истории. Зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр ( виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	1ч
2.	Познай себя. Росто – весовые показатели.	1ч
3	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания	1ч

	правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.	
4	Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1ч
5	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	1ч
6	Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена.	1ч
7.	Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.	1ч
8	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1ч
9	Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	1ч
10	Контрольная работа. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекция осанки и телосложения. профилактика утомления	1ч
11	Высокий старт от 30 до 40 м.	1ч
12	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1ч
13	Скоростной бег до 60 м.	1ч
14	Бег на результат 60 м.	1ч

15	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.	1ч
16	Бег на 1500м.	1ч
17	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега.	1ч
18	Процесс совершенствование прыжков в высоту.	1ч
19	Овладение техникой метания малого мяча с места на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель ( 1*1 м ) с расстояния 10 – 12 м. Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4 – 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.	1ч
20	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1ч
21	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.	1ч
22	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1ч
23	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;	1ч
24	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно – силовых, скоростных и координационных способностей на основе основных легкоатлетических	1ч

	упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	
25	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	1ч
<b>Гимнастика (14 часов)</b>		
26	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	
27	Выполнение команд «Пол – оборота направо!», «Пол – оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	1ч
28	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.	1ч
29	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями ( 1 – 3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	1ч
30	Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	1ч
31	Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 – 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 – 110 см).	1ч
32	Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1ч

33	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращения. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.	1ч
34	Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1ч
35	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1ч
36	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1ч
37	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	1ч
38	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	1ч
39	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	1ч
<b>Баскетбол (10 часов)</b>		
40	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.	1ч

	Правила техники безопасности.	
41	Дальнейшее обучение технике движений.	1ч
42	Дальнейшее обучение технике движений.	1ч
43	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1ч
44	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80м	1ч
45	Перехват мяча.	1ч
46	Дальнейшее обучение технике движений.	1ч
47	Дальнейшее обучение технике движений.	1ч
48	Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом.	1ч
49	Игра по правилам мини – баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	1ч
<b>Волейбол (15 часов)</b>		
50	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1ч
51	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,	1ч

	остановки, ускорения).	
52	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1ч
53	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	1ч
54	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.	1ч
55	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	1ч
56	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.	1ч
57	То же через сетку.	1ч
58	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1ч
59	Комбинации из основных элементов: прием, передача, удар.	1ч
60	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	1ч

61	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	1ч
62	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрым прорывом, 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.	1ч
63	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловле, передачи, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	1ч
64	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1ч
<b>Гандбол (9 часов)</b>		
65	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1ч
66	Дальнейшее закрепление техники.	1ч
67	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.	1ч
68	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением	1ч

	защитника ведущей и неведущей рукой.	
69	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1ч
70	Перехват мяча. Игра вратаря.	1ч
71	Дальнейшее закрепление техники.	1ч
72	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники.	1ч
73	Игра по правилам мини – гандбола.	1ч
<b>Футбол (8 часов)</b>		
74	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1ч
75	Дальнейшее закрепление техники.	1ч
76	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1ч
77	Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	1ч
78	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1ч
79	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1ч
80	Позиционное нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приемов	1ч

	тактики.	
81	Дальнейшее закрепление техники.	1ч
<b>Лыжная подготовка (3 часа)</b>		
82	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, Обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	1ч
83	Одновременный одношажный ход. Прием в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преодолением», «Гонки с выбиванием», «Карельская гонка» и др.	1ч
84	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. Оказания помощи при обморожении и травмах.	1ч
<b>Плавание (7 часов)</b>		
85	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности.	1ч
86	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1ч
87	Повторное проплавание отрезков 25 – 50м по 2 – 6 раз; 100 – 150м по 3 – 4 раза. Проплавание и развлечения на воде.	1ч
88	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на	1ч

	воде.	
89	Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.	1ч
90	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	1ч
91	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.	1ч
<b>Развитие двигательных способностей (11 часов)</b>		
92	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.	1ч
93	Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.	1ч
94	Сила. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.	1ч
95	Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	1ч
96	Выносливость. Упражнения для развития выносливости.	1ч
97	Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	1ч

98	Туризм. История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе	1ч
99	Техника движения по равнинной местности. Техника движения по равнинной местности. Организация привала.	1ч
100	Техника движения по равнинной местности. Организация привала.	1ч
101	Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе.	1ч
102	Первая помощь при травмах в пешем туристическом походе.	1ч
	<b>Итого:</b>	<b>102ч</b>