

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
СТОДОЛИЩЕНСКАЯ  
средняя школа

«Рассмотрена» протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Руководитель ШМО _____/Костенкова Е.В.	«Принята» педагогическим советом  Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.	«Утверждена» приказом от «__» _____ 20__ г. № _____ Директор _____/Скобляков В. А.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
основного общего образования по физической культуре

Составители:

Фомченков А. Н., учитель высшей категории;  
Юрченков С. Ю., учитель первой категории;

«Согласована»  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_/Костенкова Е. В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

2019 год

Рабочая программа учебного предмета физическая культура составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015), основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Стодолиценской СШ, утвержденной приказом по школе № 260а от 01.09.2017г.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

1. *Личностные* результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения 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;

2) 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;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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;

5) 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;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении

моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) 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;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

2. *Метапредметные* результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

3. *Предметные* результаты освоения основной образовательной программы основного 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;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

## Содержание учебного предмета.

5 класс.

*По разделу «знания о физической культуре»* - выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры; вести дневник самоконтроля; знать особенности развития избранного вида спорта; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила её соблюдения, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима; символика, атрибутика, девиз, возникновение Олимпийских игр, Сочи 2014г, имена Олимпийских чемпионов. Подготовка к сдаче норм ГТО.

*По разделу «гимнастика с элементами акробатики»* - выполнять строевые упражнения, выполнять разминки в движении и на месте с предметами (гимнастическими палками, обручами, скакалками, с мячом, на матах) и без предметов, направленные на развитие координационных способностей, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа, освоят в разделе висы и упоры : «мальчики» - висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе; «девочки» - смешанные висы, подтягивание из вися лёжа, выполнять прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.), выполнять кувырки вперед и назад, научатся лазить по канату и гимнастической стенке, оказывать страховку, устанавливать и убирать снаряды.

*По разделу «лёгкая атлетика»* - техника высокого старта, метания мяча в цель и на дальность, пробегать дистанцию 60 метров, выполнять челночный бег 3x10 м на время. Прыгать с разбега в длину, высоту и в длину с места, выполнять бег на развитие выносливости.

*По разделу «лыжная подготовка»* - передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, проходить на лыжах дистанцию 3,0 км, подниматься на склон «ёлочкой», выполнять торможение и повороты упором.

*По разделу «спортивные игры»* - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, в баскетболе – ведения мяча в движении и на месте, правой и левой рукой, бросать мяч в баскетбольное кольцо, играть в спортивные игры: (футбол, баскетбол, волейбол, Русскую лапту).

6 класс.

*По разделу «знания о физической культуре»* - выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры; вести дневник самоконтроля; знать особенности развития избранного вида спорта; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила её соблюдения, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима; символика, атрибутика, девиз, возникновение Олимпийских игр, Сочи 2014г, имена Олимпийских чемпионов.

*По разделу «гимнастика с элементами акробатики»* - выполнять строевые упражнения, выполнять разминки в движении и на месте с предметами (гимнастическими палками, обручами, скакалками, с мячом, на матах) и без предметов, направленные на развитие координационных способностей, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа, освоят в разделе висы и упоры : «мальчики» - висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе; «девочки» - смешанные висы, подтягивание из виса лёжа, выполнять прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.), выполнять кувырки вперед и назад, научатся лазить по канату и гимнастической стенке, оказывать страховку, устанавливать и убирать снаряды,

*По разделу «лёгкая атлетика»* - техника высокого старта, метания мяча в цель и на дальность, пробегать дистанцию 60 метров, выполнять челночный бег 3x10 м на время. Прыгать с разбега в длину, высоту и в длину с места, выполнять бег на развитие выносливости;

*По разделу «лыжная подготовка»* - передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, проходить на лыжах дистанцию 3,5 км, подниматься на склон «ёлочкой», выполнять торможение и повороты упором;

*По разделу «спортивные игры»* - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, в баскетболе – ведения мяча в движении и на месте, правой и левой рукой, бросать мяч в баскетбольное кольцо, играть в спортивные игры: (футбол, баскетбол, волейбол, Русскую лапту).

7 класс.

*По разделу «знания о физической культуре»* - выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры; вести дневник самоконтроля; знать особенности развития избранного вида спорта; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила её соблюдения, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима; символика, атрибутика, девиз, возникновение Олимпийских игр, Сочи 2014г, имена Олимпийских чемпионов. Подготовка к сдаче норм ГТО.

*По разделу «гимнастика с элементами акробатики»* - выполнять строевые упражнения, выполнять разминки в движении и на месте с предметами (гимнастическими палками, обручами, скакалками, с мячом, на матах) и без предметов, направленные на развитие координационных способностей, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа, освоят в разделе висы и упоры: «мальчики» - висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднимание прямых ног в висячем положении; «девочки» - смешанные висы, подтягивание из виса лёжа, выполнять прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.), выполнять кувырки вперед и назад, научатся лазить по канату и гимнастической стенке, оказывать страховку, устанавливать и убирать снаряды,

*По разделу «лёгкая атлетика»* - техника высокого старта, метания мяча в цель и на дальность, пробегать дистанцию 60 метров, выполнять челночный бег 3х10 м на время. Прыгать с разбега в длину, высоту и в длину с места, выполнять бег на развитие выносливости;

*По разделу «лыжная подготовка»* - передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, проходить на лыжах дистанцию 3,5 км, подниматься на склон «ёлочкой», выполнять торможение и повороты упором;

*По разделу «спортивные игры»* - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, в баскетболе – ведение мяча в движении и на месте, правой и левой рукой, бросать мяч в баскетбольное кольцо, играть в спортивные игры: (футбол, баскетбол, волейбол, Русскую лапту).



8 класс.

*По разделу «знания о физической культуре»* - влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Солнечные ванны (правила, дозировка).

*По разделу «гимнастика с элементами акробатики»* - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе. Прыжок ноги врозь через козла в длину (высота 110-115 см.). Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

*По разделу «лёгкая атлетика»* - терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега. Стартовый разгон. Бег на 100 м. Челночный бег. Равномерный бег до 20 минут, бег без учета времени (контроль) – 1,5 км, эстафеты с ускорением от 40 до 60 м. Метание с места в цель с 12-16 м, дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

*По разделу «лыжная подготовка»* - техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными

способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Прохождение дистанции 4,5 км.

*По разделу «спортивные игры»* - правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол.

9 класс.

*По разделу «знания о физической культуре»* - выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры; вести дневник самоконтроля; знать особенности развития избранного вида спорта; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила её соблюдения, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима; символика, атрибутика, девиз, возникновение Олимпийских игр, Сочи 2014г, имена Олимпийских чемпионов. Подготовка к сдаче норм ГТО.

*По разделу «гимнастика с элементами акробатики»* - выполнять строевые упражнения, выполнять разминки в движении и на месте с предметами (гимнастическими палками, обручами, скакалками, с мячом, на матах) и без предметов, направленные на развитие координационных способностей, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа, освоят в разделе висы и упоры : М: Из упора присев силой стойка на голове и руках. Д: Равновесие на одной. Длинный кувырок вперед с 3 шагов. Подъём переворотом. Вис прогнувшись на нижней. Подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Д: Переход в упор на нижнюю жердь. М: Опорный прыжок согнув ноги «козёл в длину», Д: прыжок боком с поворотом на 90\* конь в ширину.

*По разделу «лёгкая атлетика»* - техника высокого старта, метания мяча в цель и на дальность, пробегать дистанцию 60 метров, выполнять челночный бег 3x10 м на время. Прыгать с разбега в длину, высоту и в длину с места, выполнять бег на развитие выносливости;

*По разделу «лыжная подготовка»* - Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных на одновременные ходы. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км.

*По разделу «спортивные игры»* - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, в баскетболе – ведения мяча в движении и на месте, правой и левой рукой, бросать мяч в баскетбольное кольцо, играть в спортивные игры: (футбол, баскетбол, волейбол).

## Тематическое планирование.

5 класс.

Тема	Количество часов	Количество контрольных работ
Знания о физической культуре	В процессе урока	
Подготовка к сдаче норм ГТО (6часов)	В процессе урока	5
Гимнастика с элементами акробатики	14	
Легкая атлетика	17	
Лыжная подготовка	12	
Спортивные игры	25	
Общее количество часов	68	5

6 класс.

Тема	Количество часов	Количество контрольных работ
Знания о физической культуре	В процессе урока	
Подготовка к сдаче норм ГТО (6часов)	В процессе урока	5
Гимнастика с элементами акробатики	14	
Легкая атлетика	16	
Лыжная подготовка	12	
Спортивные игры	26	
Общее количество часов	68	5

7 класс.

Тема	Количество часов	Количество контрольных работ
Знания о физической культуре	В процессе урока	
Подготовка к сдаче норм ГТО (6часов)	В процессе урока	5
Гимнастика с элементами акробатики	14	
Легкая атлетика	17	
Лыжная подготовка	12	
Спортивные игры	25	
Общее количество часов	68	5

8 класс.

Тема	Количество часов	Количество контрольных работ
Знания о физической культуре	В процессе урока	
Подготовка к сдаче норм ГТО (6часов)	В процессе урока	6
Гимнастика с элементами акробатики	23	
Легкая атлетика	25	
Лыжная подготовка	18	
Элементы единоборств	8	
Спортивные игры	28	
Общее количество часов	102	6

9 класс.

Тема	Количество часов	Количество контрольных работ
Знания о физической культуре	В процессе урока	
Подготовка к сдаче норм ГТО (6часов)	В процессе урока	6
Гимнастика с элементами акробатики	21	
Легкая атлетика	25	
Лыжная подготовка	18	
Элементы единоборств	9	
Спортивные игры	29	
Общее количество часов	102	6

Календарно – тематическое планирование к рабочей программе основного общего образования по физической культуре для 8 класса с учётом рабочей программы воспитания.

Фомченков А.Н.

№	Тема урока	Дата проведения		Домашнее задание
		План.	Факт.	
<b>I.</b>	<b>Лёгкая атлетика (8ч.)</b>			
1.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков лёгкой атлетике.	01.09.2023.		Выучить ТБ
2.	<b>Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60 м.</b>	04.09.		Имитация старта
3.	Низкий старт от 30м. до 80м.	08.09.		Имитация старта
4.	<b>Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места.</b>	11.09.		Прыжок с места
5.	Метание мяча в цель. <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</i>	15.09.		Имитация метания
6.	Метания мяча на дальность на результат.	18.09		Имитация метания
7.	Бег на 1000-1500 метров.	22.09.		Приседания
8.	Челночный бег 5*10м.	25.09.		Отжимания от пола
<b>II.</b>	<b>Спортивные игры. (9ч.)</b>			
9.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков спортивных игр.	29.09		Выучить ТБ
10.	Передача мяча сверху в движении.	02.10.		Имитация передачи
11.	Приём мяча снизу в движении.	06.10.		Имитация приема
12.	Подача и прием мяча.	09.10.		Имитация подачи
13.	Прямой нападающий удар.	13.10.		Имитация удара

14.	<i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. Игра по правилам.</i>	16.10.		Отжимания
15.	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди.	20.10.		Приседания
16.	Ведение мяча.	23.10.		Наклон на гибкость
17.	Броски одной и двумя руками.	27.10.		Имитация броска
<b>III.</b>	<b>Гимнастика (15ч.)</b>			
18.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков гимнастики.	10.11.		Выучить ТБ
19.	Кувырок назад в упор ноги врозь. Кувырок вперёд, назад.	13.11.		Комплекс ОРУ№1
20.	М: стойка на голове и руках. Д: «Мост» и поворот в упор на одно колено.	17.11		Комплекс ОРУ№1
121.	М: Длинный кувырок вперед. Д: «Мост» и поворот в упор на одно колено.	20.11.		Комплекс ОРУ№1
22.	Лазание по канату.	24.11.		Комплекс ОРУ№2
23.	Лазание по канату.	27.11.		Комплекс ОРУ№2
24.	М: Из виса на подколенниках через стойку на руках опускание в упор присев. Д: Из упора опускание в упор присев.	01.12.		Комплекс ОРУ№2
25.	М: Подъём завесом вне Д: Вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь.	04.12.		Комплекс ОРУ№3
26.	М: Подъём махом назад в сед ноги врозь. Д: сед боком на нижней, соскок.	08.12.		Комплекс ОРУ№3
27.	М: Опорный прыжок согнув ноги «козёл в длину», Д: прыжок боком с поворотом на 90* конь в ширину.	11.12.		Комплекс ОРУ№3
28.	М: Опорный прыжок согнув ноги «козёл в длину», Д: прыжок боком с поворотом на 90* конь в ширину.	15.12.		Комплекс ОРУ№3
29.	<i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Прыжки на скакалке на результат.</i>	18.12.		Комплекс ОРУ№4
30.	<b>Подготовка к сдаче норм ГТО. Поднимание туловища из</b>	22.12		Комплекс ОРУ№4



	положения лежа.			
31.	<b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b> Подтягивание из виса на высокой и лежа на низкой.	25.12.		Комплекс ОРУ№4
32.	Подтягивание из виса на высокой и лежа на низкой.	29.12		Комплекс ОРУ№4
<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка (12ч.)</b>			
33.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения лыжной подготовке	12.01.2024.		Выучить ТБ
34.	Одновременный одношажный ход.	15.01.		Имитация хода
35.	Попеременный четырёхшажный ход.	19.01.		Имитация хода
36.	Коньковый ход.	22.01.		Имитация хода
37.	Коньковый ход.	26.01.		Имитация хода
38.	Переход с попеременных на одновременные ходы.	29.01.		Отжимания
39.	Преодоление контруклона.	02.02.		Имитация поворота
40.	Торможение и поворот «плугом».	05.02.		Имитация поворота
41.	<b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b> Прохождение дистан. 4,5 км.	09.02.		Приседания
42.	Игры. «Биатлон».	12.02.		Приседания
43.	Игры: «Гонки с выбывание»,	16.02.		Отжимания от пола
44.	Прохождение дистан. 4,5 км.	19.02.		Отжимания от пола
<b>V.</b>	<b>Спортивные игры. (14ч.)</b>			
45.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков спортивных игр.	26.02.		Выучить ТБ
46.	Передачи мяча сверху в движении.	01.03.		Имитация передачи
47.	Приёма мяча снизу в движении.	04.03.		Имитация приема
48.	Подача и прием мяча.	11.03		Имитация подачи
49.	Нападающий удар.	15.03.		Имитация удара
50.	<b>Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения.</b> Игра по правилам.	18.03.		Отжимание

51.	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди.	22.03.		Имитация передачи
52.	Ведение мяча.	01.04.		Отжимание
53.	Броски одной и двумя руками.	05.04.		Имитация броска
54.	Игра 3x3	08.04.		Приседания
<b>VI.</b>	<b>Лёгкая атлетика (14ч.)</b>			
55.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков лёгкой атлетике.	12.04.		Выучить ТБ
56.	Прыжки в высоту с разбега.	22.04.		Прыжок с места
57.	Прыжки в высоту с разбега на результат.	15.04.		Прыжок с места
58.	Бег 60 м.	19.04.		Имитация старта
59.	Прыжки в длину с места.	22.04.		Прыжок с места
60.	Прыжок в длину с места на результат.	26.04.		Прыжок с места
61.	Бег 100 м.	29.04.		Имитация старта
62.	<b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b> Метание на дальность.	03.05.		Имитация метания
63.	Метание мяча на дальность на результат.	06.05.		Имитация метания
64.	Метание мяча в цель.	13.05.		Имитация метания
65.	Метания мяча в цель на результат.	17.05.		Имитация метания
66.	Подтягивания, поднятие туловища на результат.	20.05.		Отжимания от пола
67.	Бег на 1000-1500 метров.	24.05.		Приседания
68.	Эстафеты в беге, прыжках, метании.	27.05.		Приседания