Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа д. Кинерь

Малмыжского района Кировской области

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

для 8 класса 2022-2023 учебный год

(базовый уровень)

Учитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Давыдова Н.Ф.

2022 год

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 8 классе**

**Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. № 19644) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

3. Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ (Приказ МО РФ ОТ 09.03.2004 № 1312)

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”  
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»

7. Примерная программа по начальному общему образованию по учебному предмету физическая культура.

8. Авторская программа: В.И. Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» М.: «Просвещение», 2018.

**Целью**школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных **задач:**

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Предметом** обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Формы контроля**

Педагогический контроль

          Педагогический контроль - планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. Он проводится для того, чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учено-тренировочных занятий.

*Задачи педагогического контроля:*

- Оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки.

- Выполнить учебную программу занятий.

- Установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность обучающихся.

- Выявить динамику развития спортивных результатов и спрогнозировать достижения отдельных обучающихся.

- Отобрать талантливых (способных) обучающихся.

*Содержание педагогического контроля:*

* контроль за посещаемостью уроков;
* контроль за тренировочными нагрузками;
* контроль за состоянием обучающихся ;
* контроль за техникой упражнений;
* учет спортивных результатов;
* контроль за поведением во время соревнований.

*Виды педагогического контроля.*

1) *хронометрирование деятельности* занимающихся на занятии. С помощью хронометривания измеряют общую и моторную плотность урока. При оценке полученных данных следует иметь в виду, что общая плотность полноценного занятия должна приближаться к 100%. Что касается двигательной плотности, то в зависимости от типа занятия ее показатель может изменяться. Так, на занятиях совершенствования техники действия и развития двигательных качеств она может достигать 70-80%, а при разучивании двигательных действий и формировании знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность занимающихся, двигательная плотность может находиться в переделах 50%;

2) *определение физической нагрузки во время урока.*Самым распространенным является измерение частоты ударов пульса; пульс измеряют перед подготовительной частью занятия, после нее, перед выполнением и после выполнения упражнений, с помощью которых решаются главные задачи занятия, перед заключительной частью занятия и после нее. Пульс подсчитывают в течение 10 сек. и умножают на 6, чтобы установить количество ударов в минуту. Следует помнить, что изменения ЧСС происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые на занятиях по физическому воспитанию нередко достигают значительной силы. Важным показателем является период восстановления пульса после нагрузки;

3) *контрольные испытания*. Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств, сравнить этот уровень с нормативными показателями и на этой основе составить обоснованные планы направленного развития физических качеств учащихся.

        В практике физического воспитания в учебных заведениях используются следующие тесты:

* бег на 30,60 и 100 м (оценка скоростных способностей);
* прыжок в длину с места (показатель развития силовых способностей мышц ног);
* подтягивание в висе (мальчики) и отжимание от пола (девочки) (показатель локальной силовой выносливости);
* бег 500 м (девочки) и 1000 м (мальчики) (показатель специальной выносливости);
* бег на 2000 м для девочек и на 3000 м для мальчиков (показатель общей выносливости);
* подъем туловища из положения лежа «руки за головой» (показатель силовой выносливости мышц туловища) и др.

4) *педагогические наблюдения* за учебно-воспитательным процессом. Наиболее полную информацию о продуктивности занятия дает непосредственное наблюдение за деятельностью преподавателя и занимающихся, а также анализ ее влияния на решение планируемых учебно-воспитательных задач.

Врачебный контроль

      Врачебный контроль - это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся к физическим упражнениям. Цель врачебного контроля - изучить состояние здоровья и влияние на организм физических нагрузок.

       Основная форма врачебного контроля - врачебное *обследование*, которое дает возможность своевременно выявить отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы не нанести вред здоровью обучающихся.

*Первичное обследование*предусматривается перед началом занятий физическим воспитанием  в школе (проводится перед поступлением в первый класс). Главная задача -  определение группы здоровья.

*Повторное обследование*необходимо проводитьодин раз в год. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, должны проходить повторный медицинский осмотр в соответствии с предписаниями врача.

*Дополнительные врачебные обследования*позволяют исключить участие в спортивных соревнованиях учащихся, соревновательная нагрузка для которых могла бы оказать отрицательное воздействие на их здоровье; установить наиболее эффективный режим нагрузок и отдыха; определить состояние здоровья и функциональной подготовленности на данный момент.

        Будущие участники соревнований должны пройти дополнительное врачебное обследование за 2-3 дня до начала соревнований. Участники массовых физкультурно-спортивных мероприятий, проводимых внутри школы, а также участники соревнований по стрельбе, шахматам, шашкам и т.п. могут быть допущены до соревнований на основании результатов первичного или повторного осмотра, что, впрочем, не исключает возможности пройти дополнительный осмотр по собственной инициативе.

       Программа медицинского обследования предусматривает:

* общий и спортивный анамнез учащихся для получения анкетных данных, сведений о перенесенных заболеваниях и травмах, особенностях физического развития, вредных привычках, формах занятий физическими упражнениями и др.;
* наружный осмотр;
* антропометрические измерения;
* обследование нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов брюшной полости и др.;
* проведение функциональной пробы.

Врачебно-педагогический контроль

* Проводится совместно учителем и медицинским работником.
* Включает санитарно-гигиенический контроль за местом проведения занятий.
* Может включать санитарно-просветительскую работу, пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

САМОКОНТРОЛЬ

    Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения дадут лучший результат, если они будут дополнены *самоконтролем*.

*Самоконтроль -  это существенное дополнение врачебного контроля*.

        Главное же его преимущество состоит в том, что занимающиеся, осуществляя повседневные самонаблюдения, могут наглядно ощутить благотворное действие занятий физическими упражнениями на состояние своего здоровья. Удобная форма – дневник самоконтроля. Первоначально необходимо научить детей правильно вести учет отдельных показателей.

    К ведению дневника самоконтроля занимающихся необходимо приучить с самого начала занятий в группе. При этом подробно освещаются цели и задачи самоконтроля, раскрывается значение отдельных показателей объективных и субъективных данных.

**Учебно-методический комплекс**

1. В.И. Лях Физическая культура. 1-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2018

**Результаты освоения учебного предмета и система их оценки**

***Требования к знаниям.*** Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально-прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

***Требования к двигательным навыкам и умениям:***

**Гимнастика:** стойка на голове и руках силой (мальчики); поворот в полуприседе на бревне, комплекс упражнений стретчинга, мини-комплекс ритмической гимнастики (девочки).

**Спортивные игры:*баскетбол*** (передача мяча в движении, ведение попеременно правой и левой рукой, персональная защита, броски мяча по кольцу после ведения и двух шагов, двусторонняя игра); ***волейбол*** (передача мяча у сетки, передача мяча через сетку в прыжке, передача мяча стоя спиной к партнеру, прием мяча, отскочившего от сетки, игра в нападении (через игрока передней линии) и в защите ("углом вперед"), двусторонняя игра); ***футбол*** (удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, обманные движения, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы, двусторонняя игра);***ручной мяч*** (скрытая передача, броски из опорного положения с отклонением туловища, ловля и передача в движении в парах, в тройках с параллельным смещением, взаимодействия вратаря с защитником, обманные движения с уходом в сторону, двусторонняя игра).

**Легкая атлетика:** низкий старт, бег по повороту. Передача эстафеты. Бег до 4 км. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" и в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Преодоление небольших препятствий с наскоком и перепрыгиванием.

**Кросс:** бег по пересеченной местности, преодоление препятствий с ходу, бег с изменением скорости, финишное ускорение, пробегание дистанции до 5 км.

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости.

По окончании 8 класса, обучающиеся должны:

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР), особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* психо-функциональные особенности собственного организма;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **8** | **Челночный бег 4x9 м, сек** | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| **8** | **Бег 30 м, секунд** | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| **8** | **Бег 1000 м, мин** | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| **8** | **Бег 60 м, секунд** | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| **8** | **Бег 2000 м, мин** | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| **8** | **Прыжки в длину с места** | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| **8** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 10 | 8 | 5 |  |  |  |
| **8** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| **8** | **Наклоны вперед из положения сидя** | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| **8** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| **8** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» 8 класс**

**Место учебного предмета**

Согласно учебному плану МКОУ ООШ д\д. Кинерь на 2022-2023 учебный год программа рассчитана на 68 часов в расчете 2 часа в неделю. **Основные содержательные линии**

В Программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) основные способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правила их выполнения; 2) основные способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляци и самоконтроля

*Естественные основы*Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.   
Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.   
Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.   
*Социально-психологические основы*  
Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.   
Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.   
Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.   
*Культурно-исторические основы* Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.   
 Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.   
*Волейбол* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.   
*Баскетбол*Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.   
*Гимнастика*Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.   
*Легкая 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.   
*Кроссовая подготовка*Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Основы знаний Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма). Способы деятельности Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств. Оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

*Физическое совершенствование*

*Общая физическая подготовка.*

*Гимнастика с основами акробатики:* Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *Лыжные гонки:* Одновременный двухшажный и одношажный ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* Прыжок в длину с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *Спортивные игры:* Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. Игры по упрощенным правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

*Технико-тактическая подготовка в избранном виде спортаГимнастика с основами акробатики:*

Акробатическая комбинация, выполняемая на 48 счетов: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360\*. Комбинация на гимнастической средней перекладине (мальчики): висы, подъем переворотом силой в упор, перемахи вперед и назад одной и другой, упор сзади, поворот кругом в упор, соскок отмахом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах во внутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед и махом назад; гимнастическая комбинация (девочки): наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Легкая атлетика:* Барьерный бег. Бег на длинные дистанции и по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. *Волейбол:* совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. *Футбол:* совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки*.

**Тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п /п | Раздел, тема | Кол- во часов |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 14 |
| 3 | Баскетбол | 14 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |
| 5 | Волейбол | 14 |
| 6 | Легкая атлетика | 10 |
|  | **Итого** | **66** |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Темы уроков** | **Кол – во часов** |
| **1 четверть Легкая атлетика** | | | |
| 1 | 03.09 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Бег 30 м. | 1 |
| 2 | 06.09 | Бег 30 м. | 1 |
| 3 | 10.09 | Мониторинг. | 1 |
| 4 | 13.09 | Контрольные зачеты по ВФСК ГТО. | 1 |
| 5 | 17.09 | Кроссовая подготовка по пересеченной местности. | 1 |
| 6 | 20.09 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 7 | 24.09 | Бег 60 м. | 1 |
| 8 | 27.09 | Бег 1000 м. | 1 |
| 9 | 01.10 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 10 | 03.10 | Многоскоки. (8 прыжков) | 1 |
| 11 | 08.10 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 12 | 11.10 | Кроссовая подготовка. Бег 1500 м. | 1 |
| 13 | 15.10 | Челночный бег 4X9. | 1 |
| 14 | 18.10 | Эстафетный бег. | 1 |
| **Баскетбол** | | | |
| 15 | 22.10 | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности  Передвижения и остановки в баскетболе. | 1 |
| 16 | 25.10 | Передвижения и остановки в баскетболе. | 1 |
| 17 | 05.11 | Передвижения и остановки в баскетболе. | 1 |
| 18 | 08.11 | Прием мяча. | 1 |
| 19 | 12.11 | Прием и передача мяча. | 1 |
| 20 | 15.11 | Прием и передача мяча. | 1 |
| 21 | 19.11 | Прием и ведение баскетбольного мяча | 1 |
| 22 | 22.11 | Двойной шаг. | 1 |
| 23 | 26.11 | Ведение баскетбольного мяча и бросок. | 1 |
| 24 | 29.11 | Совершенствование техники бросков по корзине. |  |
| 25 | 03.12 | Двойной шаг. | 1 |
| 26 | 06.12 | Учебная игра под щитом. | 1 |
| 27 | 10.12 | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |
| 28 | 13.12 | Учебная игра в нападении. | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | |
| 29 | 17.12 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 30 | 20.12 | Кувырок вперед. | 1 |
| 31 | 24.12 | Длинный кувырок вперед. | 1 |
| 32 | 27.12 | Кувырок вперед с разбега. | 1 |
| **3 четверть** | | | |
| 33 | 14.01 | Двойной кувырок вперед. | 1 |
| 34 | 17.01 | Опорные прыжки через спортивного козла ноги врозь. | 1 |
| 35 | 21.01 | Опорные прыжки, согнув ноги под себя. | 1 |
| 36 | 24.01 | Совершенствование техники опорного прыжка через спортивного козла ноги врозь. | 1 |
| 37 | 28.01 | Совершенствование техники опорного прыжка через спортивного козла ноги врозь. | 1 |
| 38 | 31.01 | Стойка на лопатках с помощью рук. | 1 |
| 39 | 04.02 | Стойка на голове с помощью рук. | 1 |
| 40 | 07.02 | Мост из положения лежа. | 1 |
| 41 | 11.02 | Мост из положения стоя. | 1 |
| 42 | 14.02 | Упражнения на низкой перекладине. | 1 |
| **Волейбол** | | | |
| 43 | 18.02 | Волейбол. Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 44 | 21.02 | Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 45 | 25.02 | Нижняя прямая подача. Прием мяча. | 1 |
| 46 | 28.02 | Нижняя прямая подача. Прием мяча. |  |
| 47 | 03.03 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 48 | 04.03 | Прямой нападающий удар над собой. | 1 |
| 49 | 10.03 | Прямой нападающий удар над собой. | 1 |
| 50 | 13.03 | Верхняя прямая подача | 1 |
| 51 | 17.03 | Верхняя прямая подача | 1 |
| 52 | 20.03 | Верхняя передача мяча в парах через сетку | 1 |
| **4 четверть** | | | |
| 53 | 03.04 | Верхняя передача мяча в парах через сетку | 1 |
| 54 | 07.04 | Верхняя передача мяча в парах через сетку | 1 |
| 55 | 10.04 | Передача мяча в тройках | 1 |
| 56 | 14.04 | Передача мяча в тройках | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 57 | 17.04 | Бег с подъемами и спусками. | 1 |
| 58 | 21.04 | Бег эстафетный. | 1 |
| 59 | 24.04 | Бег спринтерский. | 1 |
| 60 | 28.04 | Бег гладкий (змейкой). | 1 |
| 61 | 08.05 | Челночный бег 4X9. | 1 |
| 62 | 12.05 | Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. | 1 |
| 63 | 15.05 | Мониторинг. | 1 |
| 64 | 19.05 | Контрольные зачеты по ВФСК ГТО. | 1 |
| 65 | 22.05 | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 66 | 29.05 | Метание мяча из – за головы. | 1 |