

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска

«Средняя школа №86 И.И. Вереникина»

<p>Рассмотрено на заседании МО учителей ОБЖ, физической культуры, и технологии Протокол № 5 от «30» 05.2023г. Руководитель МО _____ О.А.Шаповалова</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по НМР _____ Р.М.Рыжакова «29» августа 2023г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ «СШ № 86И.И. Вереникина» _____ Белимова Г.Д. Приказ № 28 от «29»августа 2023г.</p>
---	---	--

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс **8**

Учитель: Буданов Роберт Альбертович

Уровень общего образования основное общее образование (начальное общее образование, среднее общее образование)

Срок реализации программы, учебный год 1 год, 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану 68 часов

Всего **68 часа в год; в неделю 2 часа**

Планирование составлено на основе/программы/: Рабочая программа «Физическая культура» 5-9 классы. В.И. Лях. предметная линия М.Я Виленского, В.И. Лях /автор составитель Г.О. Рощина Волгоград 2019г

Учебное пособие: : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М. : Просвещение, 2021. —

104 с

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учащиеся должны иметь представление о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планировании двигательного режима на день; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнить индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование

нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- ***В области физической культуры:***
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- ***В области физической культуры:***
- Владение способами организации проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании и личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы обще-развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности ,состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и ; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Содержание учебного предмета физическая культура

Данное планирование предлагает вариант трех разовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента не возможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол).

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено распределить следующим образом:

–8 класс: обучать элементам игры в футбол;

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по триместрам :«Основы знаний» и «Меж предметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Вовремя изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков–развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве ,быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных(скоростно-силовых,скоростных,выносливости,силы,гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения ит.д.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20мин(мальчики) и до 15мин(девочки); после быстрого разбега с 9—13шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом«перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10—12м)с использованием четырёх-шажного

варианта бросковых шагов соблюдением ритма; метать малый мячи мяч 150г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мячи мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки в перед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок(мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырех-борью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел, тема	часы	Деятельность учащихся
	Легкая атлетика		
1	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.
2	Стартовый разгон Развитие скоростных способностей.	1	Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Высокий старт	1	Демонстрируют технику низкого старта.
4	Кросс 1000 м. Развитие выносливости.	1	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
5	Бег 60 м на время. Развитие скоростных способностей.	1	Показывают результат: 10.0-10.6-11.2 (м.); 10.2-10.8-11.4 (д.)
6	Кросс 1000 м на время. Развитие выносливости.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе бега, соблюдают правила безопасности.
7	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости	1	Демонстрируют отведение руки для замаха. Демонстрируют финальное усилие. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей
8	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости	1	Демонстрируют отведение руки для замаха. Демонстрируют финальное усилие. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей
9	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости	1	Демонстрируют отведение руки для замаха. Демонстрируют финальное усилие. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей
10	Метание мяча на дальность. Развитие	1	Демонстрируют отведение руки для замаха. Демонстрируют финальное

	скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости		усилие. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей
11	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости	1	Демонстрируют отведение руки для замаха. Демонстрируют финальное усилие. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения .Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей
12	Развитие выносливости Бег 1000 метров без учета времени. Беговые упражнения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Показывают результат в беге на 1000 метров. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений
13	Бег 1000 метров на время. Кросс 1500 метров без учета времени. Медленный бег	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Показывают результат в беге на 1000 метров. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений
14	Развитие выносливости Бег 1000 метров без учета времени. Беговые упражнения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Показывают результат в беге на 1000 метров. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений
15	Бег 1000 метров на время. Кросс 1500 метров без учета времени. Медленный бег	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Показывают результат в беге на 1000 метров. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений
16	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют технику прыжка в длину с места
17	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Играют по упрощенным правилам. Овладевают основными приемам игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила

			безопасности
18	Ловля и передача мяча.	1	Играют по упрощенным правилам. Овладеваю основными приемам игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности
19	Ведение мяча. Позиционное нападение. Тактика свободного нападения.	1	Играют по упрощенным правилам. Овладеваю основными приемам игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности
20	Позиционное нападение.	1	Соблюдают требования инструкций. Выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Овладеваю основными приемами игры.
21	Тактика свободного нападения	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Выполняют различные варианты передачи.
22	Быстрый прорыв	1	Корректируют движения при ловле и передаче мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
23	Тактические действия в нападении	1	Соблюдают правила безопасности. Выполняют ловлю и передачу мяча.
24	Бросок мяча прыжком	1	Корректируют движения при ловле и передаче мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
25	Учебно-тренировочная игра	1	Соблюдают правила безопасности. Выполняют ловлю и передачу мяча.
26	. Т/Б на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол- оборота направо!», «Пол- оборота налево!» ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
27	Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на голове силой, .	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
28	Акробатическая комбинации. Кувырок вперед и назад, «Мост»	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.

29	Акробатическая комбинации. Кувырок вперед и назад, «Мост» из положения стоя. Полушпагат	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
30	Акробатическая комбинации. Кувырок вперед и назад, «Мост» из положения стоя. Полушпагат	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
31	Комбинации из ранее освоенных акробатических	1	Демонстрируют комплекс акробатических упражнений.
32	Упражнения в висе и упорах. Переворот вперед и соскок махом назад. Вис согнувшись и прогнувшись(м). Смешанные висы(д).	1	Описывают технику данных упражнений. Корректируют технику выполнения упражнений
33	Упражнения в висе и упорах. Переворот вперед и соскок махом назад. Вис согнувшись и прогнувшись(м). Смешанные висы(д).	1	Описывают технику данных упражнений. Корректируют технику выполнения упражнений
34	Упражнения в равновесии (д). Упражнения на перекладине (м). Развитие координационных способностей	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности
35	Упражнения в равновесии (д). Упражнения на перекладине (м). Развитие координационных способностей	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности
36	Упражнения в равновесии (д). Упражнения на перекладине (м). Развитие координационных способностей	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности
37	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	1	ОРУ с предметами. Вскок в упор присев соскок прогнувшись . Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
38	Упражнения в равновесии (д). Упражнения на перекладине (м). Развитие координационных способностей	1	ОРУ с предметами. Вскок в упор присев соскок прогнувшись . Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
39	Упражнения в равновесии (д). Упражнения на перекладине (м). Развитие координационных способностей	1	ОРУ с предметами. Вскок в упор присев соскок прогнувшись . Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.

40	Развитие координационных способностей	1	Используют упражнения для развития координационных способностей
41	Развитие координационных способностей	1	Используют упражнения для развития координационных способностей
42	Опорный прыжок (мальчики козел в длину, девочки конь в ширину)	1	ОРУ с предметами. Вскок в упор присев соскок прогнувшись . Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
43	Опорный прыжок (мальчики козел в длину, девочки конь в ширину)	1	ОРУ с предметами. Вскок в упор присев соскок прогнувшись . Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
44	Опорный прыжок (мальчики козел в длину, девочки конь в ширину)	1	ОРУ с предметами. Вскок в упор присев соскок прогнувшись . Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
45	Опорный прыжок (мальчики козел в длину, девочки конь в ширину)	1	ОРУ с предметами. Вскок в упор присев соскок прогнувшись . Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
46	Опорный прыжок (мальчики козел в длину, девочки конь в ширину)	1	ОРУ с предметами. Вскок в упор присев соскок прогнувшись . Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
47	Опорный прыжок (мальчики козел в длину, девочки конь в ширину)	1	ОРУ с предметами. Вскок в упор присев соскок прогнувшись . Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
48	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь лыжника,	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю лыжного спорта
49	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь лыжника, правила ухода за инвентарем.	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов
50	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие выносливости	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов
51	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие выносливости	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов
52	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие выносливости	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов

53	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие выносливости	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов
54	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие выносливости	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов
55	коньковый ход	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
56	коньковый ход	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
57	коньковый ход	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий.
58	Обучение технике одновременного одношажного хода. Учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
59	Обучение технике одновременного одношажного хода. Учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
60	Обучение технике одновременного одношажного хода. Учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
61	Обучение технике одновременного одношажного хода. Учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
62	Обучение технике одновременного одношажного хода. Учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
63	Обучение торможению плугом, подъему елочкой на склоне до 45°. Упражнения на учебном склоне. Эстафеты. Учет в	1	Демонстрируют технику спусков и подъемов; торможение плугом

	упражнениях на склоне - торможение плугом. Прохождение. дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности. Развитие выносливости		
64	Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъемы изученными способами. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику спусков и подъемов; торможение плугом
65	Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъемы изученными способами. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику спусков и подъемов; торможение плугом
66	Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъемы изученными способами. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику изученных лыжных ходов
67	Прохождение дистанции до 4,5 км. Соревнование 1км. Развитие двигательных качеств	1	Прохождение дистанции до 4,5 км
68	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей	1	Соблюдают требования инструкций. Овладевают основными приемами игры