

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Быстрянская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНА

на методическом
объединении учителей
естественно-математического цикла
протокол заседания
от 29 августа 2022г № 4

ПРИНЯТА К
УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании
педагогического совета
МБОУ Быстрянской СОШ
протокол от 30.08.2022г № 13



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 8 КЛАССА
в условиях реализации федерального
государственного образовательного стандарта
на 2022-2023 учебный год**

Учитель: Терсинев Николай Викторович

х. Быстрянский

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС ООО) учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 70 часов в год.

Согласно календарному учебному графику и расписанию занятий МБОУ Быстрянская СОШ на 2022 – 2023 учебный год, программа рассчитанная на 70 часов будет реализована за 69 часов, за счет объединения прохождения материала уроков №68 и №69 «Бег в равномерном темпе» и «Совершенствование техники бега по пересеченной местности».

Для прохождения программы в учебном процессе используются следующие учебники: Лях В.И.. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / Просвещение, 2018. М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. : Просвещение, 2010. На основании приказа Минпросвещения Российской Федерации от 20мая 2020 года № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Мета предметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую привычку систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика 14 час. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Высокий старт. Низкий старт. Бег 60 метров. История зарождения Олимпийских игр. Контроль бега 60 м. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Что такое физическая культура? Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием. Бег приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Метание мяча. Подтягивание. Бег 300м. Отжимание. Тестирование метания. Техника челночного бега. Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3*10м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега на результат. Контроль прыжков в длину с разбега. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с разбега. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Метание мяча. Подтягивание. Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний» Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Эстафетный бег. Бег с мячами. Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя. Бег 500м. Подтягивание. Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Вышибалы» Прыжок в длину с места. Много скоки с ноги на ногу. Прыжки в длину с разбега. Контроль прыжка в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Бег 1500м.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов) Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ с предметами. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка». Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Медведи и пчелы» Вращение обруча. Игра «Жмурки». Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Ловля обезьян» Вращение обруча. Игра «Ловушка». Опорный прыжок.

Спортивные игры (32 час.) Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. «Мяч соседу». Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча. Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись». Ведение мяча. «Попади в обруч». Эстафеты с мячами. «Передал- садись. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижные игры на основе баскетбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача.

Кроссовая подготовка (11 час) Чередование ходьбы и бега, равномерный бег 10-15 минуты. Бег 2000 метров. Бег в гору. Преодоление препятствий.

Тематическое планирование.

№	Название темы	Кол-во час	Планируемые результаты
1	Легкая атлетика	14	<p>Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую, подвижными и спортивными играми; Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развить мотив в учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
2	Гимнастика	12	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять акробатические упражнения, лазание по канату в 2 приема, прыгать через скакалку.
3	Спортивные игры.	32	Играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
4	Кроссовая подготовка	11	Уметь бегать в равномерном темпе.
	Итого:	69	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока	№ урока в теме	Тип урока № урока по порядку	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Плановые сроки	Скорректированные сроки
Легкая атлетика 10 часов						
Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	1 Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	01.09	
Низкий старт	2	2 Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	06.09	
Совершенствование техники низкого старта.	3	3 Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	08.09	
Эстафетный бег.	4	4 Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	13.09	
Финиширование.	5	5 Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	15.09	
Спринтерский бег	6	6 Контрольный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	20.09	

		урок №1	качеств	м)		
Прыжок в длину. Метание мяча	7	7 Комбини рованный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Уметь: прыгать в длину с 13- 15 беговых шагов; метать на дальность мяч	22.09	
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	8	8 Комбини рованный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Оттачивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Уметь: прыгать в длину с 13- 15 беговых шагов; метать на дальность мяч	27.09	
Прыжок в длину	9	9 Контрол ьный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь: прыгать в длину с 13- 15 беговых шагов; метать на дальность мяч	29.09	
Бег на средние дистан- ции	10	10 Комбини рованный	Бег (1500м-д., 2000м-м.). ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробежать дистанцию 1500 (2000) м	04.10	
Кроссовая подготовка 6 часов						
Бег по пересеченной местности.	1	11 Комбини рованный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	06.10	
Преодоление горизонтальных препятствий.	2	12 Совершен ствования	Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	11.10	
Преодоление вертикальных препятствий,	3	13 Соверше нствова ния	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	13.10	
Равномерный бег.	4	14 Соверше нствова ния	Развитие выносливости.			
			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	18.10	
Закрепление техники	5	15			20.10	

равномерного бега.		Совершенствования			
Бег по пересеченной местности	6	16 Контрольный урок №3	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	25.10
Баскетбол 16 часов					
Т/б на уроках баскетбола. Ведение мяча	1	17 Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	27.10
Сочетание приемов передвижений и остановок	2	18 Комбинированный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	08.11
Бросок двумя руками от головы с места.	3	19 Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	10.11
Личная защита.	4	20 Комбинированный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	15.11
Ведение мяча с пассивным сопротивлением	5	21 Комбинированный	Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие		17.11

Передача мяча двумя руками от груди	6	22 Комбини рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	22.11	
Ведение мяча с сопротивлением.	7	23 Комбини рованный			24.11	
Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	8	24 Комбини рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	29.11	
Позиционное нападение	9	25 Комбини рованный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	01.12	
Действие игроков в защите.	10	26 Комбини рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	06.12	
Штрафной бросок.	11	27 Комбини рованный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	08.12	
Позиционное нападение со сменой	12	28 Комбини	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения,	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	13.12	

места.		рованный	передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	выполнять технические действия в игре	
Быстрый прорыв	13	29 Комбини рованный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. . Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	15.12
Взаимодействие игроков в защите и нападении	14	30 Комбини рованный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	20.12
Учебная игра.	15	31 Комбини рованный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	22.12
Техника броска в кольцо в движении	16	32 Комбини рованный		Уметь: играть в баскетбол; выполнять технические действия в игре	27.12
Волейбол 16 часов					
Т/б на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока.	1	33 Комбини рованный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	10.01

			колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		действия в игре	
Передача мяча над собой во встречных колоннах	2	34 Комбини рованный			Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	12.01
Нижняя прямая подача, прием подачи.	3	35 Комбини рованный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		Уметь: выполнять технические действия в игре	17.01
Прием подачи.	4	36 Комбини рованный			Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	19.01
Учебная игра.	5	37 Комбини рованный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		Уметь: играть в волейбол; выполнять технические действия в игре	24.01
Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	6	38 Комбини рованный			Уметь: играть в волейбол, выполнять технические действия в игре	26.01
Стойки и передвижения игрока.	7	39 Комбини рованный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	31.01
Комбинации из разученных	8	40 Комбини			Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	02.02

перемещений.		роvanный	правилам	действия в игре		
Верхняя передача мяча в парах через сетку.	9	41 Комбини роvanный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	07.02	
Отбивание мяча кулаком через сетку.	10	42 Комбини роvanный		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	09.02	
Учебная игра	11	43 Комбини роvanный		Уметь: играть в волейбол, выполнять технические действия в игре	14.02	
Передача мяча в тройках после перемещения.	12	44 Комбини роvanный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	16.02	
Нападающий удар после передачи.	13	45 Комбини роvanный		Уметь: играть в волейбол выполнять технические действия в игре	21.02	
Совершенствование техники нападающего удара	14	46 Комбини роvanный		Уметь: играть в волейбол, выполнять технические действия в игре	28.02	

Тактика свободного нападения	15	47 Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	02.03
	16	48 Комбинированный			
Учебная игра				Уметь: играть в волейбол, выполнять технические действия в игре	07.03
Гимнастика 12 часов					
Висы. Строевые упражнения.	1	49 Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	09.03
	2	50 Совершенствования	Повороты направо, налево в движении. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		
	3	51 Совершенствования			14.03
Подъем переворотом					16.03
Висы. Строевые упражнения	4	52 Контроль урока №4	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	28.03
	5	53 Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	30.03

		а	«согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей			
Закрепление техники опорного прыжка.	6	54 Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги»	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	04.04	
	7	55 Совершенствования		Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	06.04	
Опорный прыжок	8	56 Контрольный урок № 5	Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	11.04	
Акробатика, лазание.	9	57 Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	13.04	
Лазание по канату.	10	58 Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	18.04	
Совершенствование техники кувырков	11	59 Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	20.04	
Акробатика.	12	60 Контрольный урок № 6	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	25.04	

Легкая атлетика 4 часа

Легкая атлетика 4 часа

Разучивание техники низкого старта.	1	61 Изучение нового материала	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ.	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	27.04
Эстафетный бег	2	62 Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	02.05
Финиширование.	3	63 Комбинированный		Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	04.05
Спринтерский бег	4	64 Контрольный урок № 7	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	11.05
Кроссовая подготовка 5 часов					
Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности.	1	65 Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	16.05
Преодоление горизонтальных препятствий.	2	66 Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	18.05
Преодоление вертикальных препятствий.	3	67 Совершенствования			23.05
Бег в равномерном темпе.	4	68 Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	
Совершенствование		69	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных	Уметь: бегать в равномерном	25.05

техники бега по пересеченной местности.		Совершенствования	препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лapta». Развитие выносливости	темпе (20 мин)	
Бег по пересеченной местности	5	70 комплексный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	30.05
ИТОГО		69			