

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРЮКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»

Директор МБОУ Крюковской СОШ

Приказ от 28.08.2020 г. № 188 - ОД

Подпись руководителя \_\_\_\_\_ Г.А.Молчанова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по \_\_\_\_\_  
**физической культуре**

Уровень общего образования (класс):

**основное общее образование, 8 класс**

Количество часов **65**

Учитель **Бятенко Александр Дмитриевич**

Программа разработана на основе

Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2012.

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

## 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, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 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 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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 школьном самоуправлении и общественной 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию

движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами 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.

### **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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и 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 и 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 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 общеразвивающих, 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 соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

#### **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, ведя дневник самонаблюдения.

#### **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;
- психофункциональные 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;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- 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;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать (навыки)**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,5	5,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	7	12
Выносливость	6-минутный бег, м	1200	1000
	Передвижение на лыжах 4000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,7	9,4

## Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

### *Содержание учебного предмета:*

#### **Легкая атлетика**

##### *Спринтерский бег, эстафетный бег*

Высокий старт (20-40 м). Низкий старт (60 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м).

Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10).

Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег. Правила соревнований в беге на скорость.

Бег на результат (60 м). Игра в баскетбол.

##### *Прыжки в длину с разбега*

Прыжок в длину с 10-13 беговых шагов способом согнув ноги. Подбор разбега, отталкивание.

ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом согнув ноги. Отталкивание.

Прыжок в длину на результат.

##### *Бег на длинные дистанции*

Бег (2000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Спортивная игра «Лапта».

##### *Метание мяча на дальность*

Метание малого мяча (150г) на дальность без разбега в коридор. ОРУ. Спортивная игра в баскетбол.

Подвижная игра в волейбол.

#### **Кроссовая подготовка**

##### *Кроссовый бег*



Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. Бег (19 мин). Бег (21 мин). Бег (2500 м). Понятие о темпе и скорости бега.

### **Спортивные игры**

#### *Волейбол*

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, во встречных колоннах по 4. Прямая верхняя подача мяча. Игра в волейбол. Техника безопасности на уроках.

Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием подачи. Игровые задания на укороченной площадке. Комбинации из освоенных элементов (*прием - передача-удар*). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Защита от нападающих ударов (блоки). Тактика свободного нападения.

Нападающий удар после передачи пасующего. Судейская жестикуляция.

#### *Баскетбол*

Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с активным сопротивлением защитника. Ведение в движении шагом и бегом. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. История возникновения баскетбола. Техника безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.

Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с активным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками из-за головы. Игра в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением

Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Передача мяча в тройках со сменой места.

Игровые задания (2 x 1), (3 x 1). Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. . Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1).

### **Гимнастика**

#### *Строевые упражнения*

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Размыкание и смыкание от середины и от направляющего. Совершенствование техники выполнения поворотов и перестроений в колоннах и шеренгах. Совершенствование строевого шага в колонне с песней.

#### *Лазание по канату*

Лазание по канату на скорость (м.) и выносливость (д.). Развитие силовых способностей.

#### *Висы. Упражнения в равновесии*

Подъем переворотом в упор, выход силой на одну руку, повторение ранее изученных упражнений, развитие силовых способностей (м.). Подтягивания в висе. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Сед углом, равновесие на одной ноге, многоскоки. Связка упражнений из ранее изученных элементов.

#### *Опорный прыжок*

Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м., козёл). Прыжок боком с поворотом на 90 (д., конь). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (д.). Выполнение комплекса ОРУ с гантелями (м.). Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение опорного прыжка на оценку. ОРУ с обручем (д.) и гантелями (м.).

#### *Акробатика*

Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад ноги врозь, стойка на голове. Длинный кувырок во внутрь. Колесо (м.). Сед углом, кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Колесо (д.). Развитие координационных способностей.

### **Кроссовая подготовка**

#### *Кроссовый бег*

Бег в равномерном темпе (17 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега.

Спортивная игра «Лапта». Бег в равномерном темпе (19 мин). Бег в равномерном темпе (21 мин). Бег (2500 м).

### **Легкая атлетика**

#### *Спринтерский бег, эстафетный бег*

Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.

#### *Прыжок в длину с разбега.*

Прыжок в длину с 10-13 беговых шагов способом согнув ноги. Подбор разбега, отталкивание и приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках в длину

### *Бег на длинные дистанции*

Бег (2000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Спортивная игра в волейбол.

### *Метание малого мяча*

Метание малого мяча (150г) на дальность с разбега в коридор. ОРУ. Подвижная игра «Вышибалы».

### **Формы организации учебных занятий:**

- 1) уроки физического воспитания;
- 2) подвижные игры, физкультурные минутки;
- 3) внеклассная работа по физическому воспитанию (спортивные секции и кружки);
- 4) спортивные соревнования и праздники;
- 5) формы физического воспитания в семье;
- 6) самостоятельные (домашние) занятия физическими упражнениями;
- 7) дистанционная (взаимодействие учителя, ученика и родителей дистанционно, в случае необходимости с помощью мессенджера Ватсап, электронных образовательных платформ).

Уроки физической культуры подразделяются на 3 типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

Раздел/ Тема урока	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
<b>Легкая атлетика</b>	
Спринтерский бег, эстафетный бег	Описывают и совершенствуют технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Развивают скоростные способности. Демонстрируют выполнение беговых упражнений на скорость. Описывают и демонстрируют технику выполнения эстафетного бега, передачу эстафетной палочки.
Прыжки в длину с разбега	Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений, совершенствуют технику прыжков. Развивают прыгучесть, соблюдая правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений.
Метание мяча на дальность	Описывают технику выполнения метания с выбором траектории полёта мячика и силы броска. Демонстрируют скоростно-силовые способности в метании мячика на дальность с разбега, соблюдают правила безопасности
Бег на длинные дистанции	Демонстрируют выполнение беговых упражнений на длинные дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Выбирают индивидуальный темп бега, развивают выносливость, контролируют дыхание и ЧСС
<b>Кроссовая подготовка</b>	

Кроссовый бег	<p>Описывают и демонстрируют технику длительного бега на выносливость.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности</p>
<b>Спортивные игры</b>	
Волейбол	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Руководствуются правилами игры в волейбол, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Изучают и совершенствуют технические приёмы волейбола, играют в волейбол.</p> <p>Демонстрируют знание правил игры, судейской жестикуляции</p>
Баскетбол	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Руководствуются правилами игры баскетбол, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Изучают и совершенствуют технические приёмы баскетбола, играют в баскетбол.</p> <p>Демонстрируют знание правил игры, судейской жестикуляции</p>
<b>Гимнастика</b>	
Строевые упражнения	<p>Различают строевые команды. Изучают точность выполнения строевых упражнений, строевой шаг в колонне. Точно выполняют строевые приёмы. Изучают технику перестроений.</p> <p>Демонстрируют выполнение строевых приёмов, точно выполняют перестроения.</p>
Висы. Упражнения в равновесии	<p>Описывают технику гимнастических упражнений в висах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности (м.). Описывают технику выполнения упражнений в равновесии, изучают комплекс упражнений на гимнастическом бревне (д.).</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений в висах и равновесии. Анализируют их технику. Учатся оценивать сверстников.</p>
Опорный прыжок	<p>Описывают технику опорных прыжков и совершенствуют их.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими опорных прыжков.</p> <p>Анализируют их технику выполнения.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности.</p>
Акробатика	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных и новых упражнений.</p> <p>Выполняют технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Учатся оценивать сверстников.</p>
Лазание по канату	<p>Описывают и совершенствуют технику лазания по канату в три приёма. Развивают силовые и координационные способности.</p>
<b>Кроссовая подготовка</b>	
Кроссовый бег	<p>Бегают в равномерном и переменном темпе.</p> <p>Описывают технику длительного бега на выносливость.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Лёгкая атлетика</b>	
Бег на длинные дистанции	<p>Совершенствуют технику бега на длинные дистанции, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Развивают выносливость.</p>
Спринтерский бег	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.</p> <p>Развивают скоростные способности.</p> <p>Демонстрируют выполнение беговых упражнений на скорость.</p>
Прыжок в длину с разбега.	<p>Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений. Совершенствуют технику прыжка в длину способом согнув ноги. Контролируют скорость разбега и технику приземления.</p> <p>Развивают прыгучесть, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.</p>
Метание мяча на дальность	<p>Описывают технику метания малого мяча на дальность с разбега.</p> <p>Развивают скоростно-силовые качества, соблюдают правила безопасности.</p>

**Основные виды деятельности в период реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:** самостоятельное ознакомление с новым материалом, работа над проектом, работа на специализированных интернет-площадках, просмотр видеолекций (уроков).

### 3. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Дата проведения
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>(10 ч)</b>	
1-3	Спринтерский бег	3	01.09 07.09 08.09
4-6	Прыжки в длину с разбега	3	14.09 15.09 21.09
7-8	Бег на длинные дистанции	2	22.09 28.09
9-10	Метание мяча на дальность	2	29.09 05.10
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>(5 ч)</b>	
11-15	Кроссовый бег	5	06.10 12.10 13.10 19.10 20.10
	<b>Спортивные игры</b>	<b>(28 ч)</b>	
16-27	Волейбол	12	09.11 10.11 16.11 17.11 23.11 24.11 30.11 01.12 07.12 08.12 14.12 15.12
28-43	Баскетбол	16	21.12 22.12 28.12 29.12 12.01 18.01 19.01 25.01 26.01

			01.02 02.02 08.02 09.02 15.02 16.02 22.02
	<b>Гимнастика</b>	<b>(11 ч)</b>	
44-45	Строевые упражнения	2	01.03 02.03
46	Лазание по канату	1	09.03
47-48	Висы. Упражнения в равновесии	2	15.03 16.03
49-51	Опорный прыжок	3	29.03 30.03 05.04
52-54	Акробатика.	3	06.04 12.04 13.04
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>(3 ч)</b>	
55-57	Кроссовый бег	3	19.04 20.04 26.04
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>(8 ч)</b>	
58-59	Спринтерский бег, эстафетный бег <b>Диагностическое тестирование</b>	1 1	27.04 <b>4.05</b>
60-61	Прыжок в длину с разбега.	2	11.05 17.05
62-63	Бег на длинные дистанции	2	18.05
64-65	Метание малого мяча	2	24.05 25.05

« РАССМОТРЕНО»  
Протокол заседания ШМО  
учителей - предметников  
МБОУ Крюковской СОШ  
от 26.08.2020 года № 1  
\_\_\_\_\_ Е.В.Сараева

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Е.А.Левченко  
от 27.08.2020 года



#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема	Элементы содержания	Количество часов	Дата проведения урока
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>				
	Спринтерский бег (3 ч)	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств		
		Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств		
		Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		
		Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		

	Прыжки в длину (3 ч)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Комплекс 1	
		Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Комплекс 1	
		Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление.	Комплекс 1	



		Прыжок в длину на результат.	Ком-плекс 1	
Метание мяча на дальность (2ч)		Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Ком-плекс 1	
		Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Ком-плекс 1	
		Техника выполнения метания мяча с разбега на результат	Ком-плекс 1	
Бег на длинные дистанции (2 ч)		Бег (1500м- д., 2000м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Ком-плекс 1	
<b>Кроссовая подготовка (4 ч)</b>				
Кроссовый бег (4 ч)		Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости		
		Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		
		Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		

	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		
	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения		

Спортивные игры (27 ч)			
	Волейбол (12 ч)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	
		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	

Спортивные игры (27 ч)			
	Волейбол (12 ч)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Ком-плекс 3
		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во	Ком-плекс 3

		встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		
--	--	---	--	--

		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		
		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		
		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 правилам		
		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		

Комбиниру ванный	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	Ком- плекс 3	
---------------------	--	-----------------	--

	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		
	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		
	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного		
Баскетбол (15 ч)	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. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие		
	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. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие		
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Ком-плекс 3	
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Ком-плекс 3	

	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
	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		
	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		
	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		
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей		

	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3 х 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		

	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3 х 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		

Гимнастика (14 ч)				
	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	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. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности		
		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.		
		Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		

		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		
		Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой		
	Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей		



	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом		
	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		

Акробатика, лазание (4 ч)	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей		
	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей		
	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей		
	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей		
	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей		

**Кроссовая подготовка (4 ч)**

	Кроссовый бег (4 ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ		
		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		

		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		
		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		
		Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		
		Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		
		Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения		

**Легкая атлетика (5 ч)**

	Спринтерский бег, эстафетный бег (2 ч)	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		
		Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств		
		Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		

		Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		
	Прыжок в длину с разбега . Метание малого мяча (3ч)	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
		Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения		

Комбиниру ванный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Ком- плекс 4	
Комбиниру ванный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Ком- плекс 4	26.05