

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Тыва

Управление образования Улуг-Хемского кожууна

МБОУ СОШ с. Торгалыгский

РАССМОТРЕНО

на педсовете

Протокол №1

[укажите ФИО]

от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

ЗДВУР

Домбаа

Домбаа О.С-Д.

[____] от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Санчы

Санчы Э.Т.

[№1] от «02» 09 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 класса

Торгалыг 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре в 8 классах* разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

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 невозможна 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 включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр. Также в базовую часть включено тувинские национальные игры «тевек» (почекушки), разные виды игры «тевек» (почекушки).

1. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- 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;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Тематический план учебного курса 8 класса

Разделы программы	Количество часов
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Легкая атлетика	25
Гимнастика с основами акробатики. Тувинские народные игры	25
Спортивные игры	30
Легка атлетика	22
Всего часов	102

п/№	Вид программного материала	Кол -во часо в	1 четве рть	2 четве рть	3 четве рть	4 четве рть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	47	25			22
3	Спортивные игры	30			30	
4	Гимнастика с элементами акробатики	25		25		
	Всего часов:	102	25	25	30	22

Календарно – тематическое планирование 8 класса

№ урока	Тема урока	Часы	Домашнее задание	Дата проведения	
				Планируемая	Фактическая
Раздел 1 «Легкая атлетика» (25ч.)					
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	1	Комплек с 1	04.09	
2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет — бег 30м. Бег 4мин.	1	Комплек с 1	06.09	
3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет-прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	1	Комплек с 1	08.09	
4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1	Комплек с 1	11.09	
5	Учёт техники низкого старта и стартового разгона. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1	Комплек с 1	13.09	
6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	1	Комплек с 1	15.09	
7	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	1	Комплек с 1	18.09	
8	Учёт бега на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	1	Комплек с 1	20.09	
9	Прыжок в длину с разбега. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	1	Комплек с 1	22.09	
10	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	1	Комплек с 1	25.09	
11	Техника метания мяча на дальность с места. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1	Комплек с 1	27.09	
12	Учёт техники метания мяча на дальность с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1	Комплек с 1	29.09	
13	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения.	1	Комплек с 1	2.10	
14	Учет челночного бега 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения.	1	Комплек с 1	4.10	
15	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	Комплек с 1	6.10	
16	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Игра «Больше передач». Круговая тренировка.	1	Комплек с 1	9.10	
17	Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие	1	Комплек с 1	11.10	

	выносливости.				
18	Бег 1500 м. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	Комплек с 1	13.10	
19	Учет бега на 1000 м. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Комплек с 1	16.10	
20	Бег 2000 м. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Комплек с 1	18.10	
21	Бег 2000 м. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Комплек с 1	20.10	
22	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Комплек с 1	23.10	
23	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Комплек с 1	25.10	
24	Бег 3000 м. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Комплек с 1	27.10	
25	Контрольный урок итоги 1 четверти.	1	Комплек с 1	6.11	
Раздел-2 «Гимнастика с элементами акробатики» (25 ч)					
26	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1	Комплек с 2	8.11	
27	Кувырки вперед и назад. Строевые упражнения.	1	Комплек с 2	10. 11	
28	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (юноши); два кувырка вперед слитно (девушки).	1	Комплек с 2	13.11	
29	Длинный кувырок вперед, перекатом назад стойка на лопатках.	1	Комплек с 2	15.11	
30	Стойка на голове и руках (юноши); мост и поворот в упор стоя на одном колене (девушки)	1	Комплек с 2	17.11	
31	Стойка на голове и руках (юноши); мост и поворот в упор стоя на одном колене (девушки)	1	Комплек с 2	20.11	
32-33	Подъем махом назад в сед ноги врозь (юноши); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (девушки)	2	Комплек с 2	22,24.1 1	
34	Акробатические упражнения	1	Комплек с 2	27.11	
35	Опорный прыжок: согнув ноги (юноши); прыжок боком с поворотом на 90° (девушки).	1	Комплек с 2	29.11	
36	Акробатическая комбинация	1	Комплек с 2	1.12	
37	Опорный прыжок: согнув ноги (юноши); прыжок боком с поворотом на 90° (девушки)	1	Комплек с 2	4.12	
38	Закрепление изученных элементов на снарядах, упражнения в равновесии.	1	Комплек с 2	6.12	
39	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1	Комплек с 2	8.12	
40	Игры на внимание. Круговая тренировка.	1	Комплек с 2	11.12	
41	Учёт техники длинного кувырка вперёд,	1	Комплек	13.12	

	кувырка назад в полушпагат.		с 2		
42	Соединение из 3-4 элементов.	1	Комплек с 2	15.12	
43-44	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	2	Комплек с 2	18,20.1 2	
45	Упражнения в равновесии (девушки); Стойки и передвижение в стойке (юноши)	1	Комплек с 2	22.12	
46	Упражнения в равновесии (девушки); освобождение от захватов (юноши).	1	Комплек с 2	25.12	
47	Упражнения в равновесии (девушки); элементы единоборства (юноши).	1	Комплек с 2	27.12	
48-49	Повторение пройденных тем. Эстафета с элементами гимнастики.	2	Комплек с 2	29.12	
50	Учет комбинации.	1	Комплек с 2	31.12	
Раздел 3. «Спортивные игры» (30ч)					
51	Техника безопасности во время спортивных игр. Стойка игрока.	1	Комплек с 3	10.01	
52	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Комплек с 3	12.01	
53	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Комплек с 3	15.01	
54	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Комплек с 3	17.01	
55	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	1	Комплек с 3	19.01	
56	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	1	Комплек с 3	22.01	
57	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	1	Комплек с 3	24.01	
58	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	Комплек с 3	26.01	

	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам				
59	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	1	Комплек с 3	29.01	
60	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	1	Комплек с 3	31.01	
61	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	1	Комплек с 3	2.02	
62	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 нападения	1	Комплек с 3	5.02	
63	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 нападения	1	Комплек с 3	7.02	
64	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	1	Комплек с 3	9.02	
65	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.	1	Комплек с 3	12.02	

	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие				
66	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	1	Комплек с 3	14.02	
67	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	1	Комплек с 3	16.02	
68	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	1	Комплек с 3	19.02	
69	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	1	Комплек с 3	21.02	
70	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя рукой от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Комплек с 3	23.02	
71	Сочетание приемов передвижения 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 (2x2, 3x3, 4x4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Комплек с 3	26.02	

72	Сочетание приемов передвижения 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 (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Комплек с 3	28.02	
73	Сочетание приемов передвижения 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 (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Комплек с 3	2.03	
74	Сочетание приемов передвижения 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 (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Комплек с 3	5.03	
75	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	1	Комплек с 3	7.03	
76	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	1	Комплек с 3	9.03	
77	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	1	Комплек с 3	12.03	
78	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	1	Комплек с 3	14.03	
79	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	1	Комплек с 3	16.03	
80	Контрольный урок, итоги 3 четверти.	1	Комплек с 3	19.03	
Раздел 4. «Легкая атлетика» (22 ч.).					
81	Бег (15 мин). Спортивная игра «Ляпта».	1	Комплек с 4	21.03	
82	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые	1	Комплек с 4	23.3	

	упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.				
83	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Комплек с 4	2.04	
84	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Комплек с 4	4.04	
85	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Комплек с 4	6.04	
86-87	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	2	Комплек с 4	9,11.04	
88	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Комплек с 4	13.04	
89-90	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	2	Комплек с 4	16,18.0 4	
91-92	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	2	Комплек с 4	20,23.0 4	
93	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Комплек с 4	25.04	
94	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	1	Комплек с 4	27.04	
95-96	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	2	Комплек с 4	30.04 11.05	
97	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	Комплек с 4	13.05	
98	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	Комплек с 4	16.05	

