**1. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом на 2018-2019 учебный год рабочая программа 8 класса рассчитана на 2 часа в неделю 35 учебных недель 70 часов в год. По календарному учебному графику на 2018-2019 учебный год 67 часов, так как уроки 8,03; 3,05; 10.05 -выходные дни. Программный материал будет пройден за счет тем уплотнения материала в разделе «кроссовая подготовка».

**2. Личностные,  метапредметные и предметные  результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**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;
* Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

* Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

* Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

* Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
* 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 культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»;
* в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места  на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений;  выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* 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: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег  60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

**Метапредметные результаты**

* Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

* Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
* Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

* Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
* Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
* 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.

В области эстетической культуры:

* Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

* Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

* 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.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «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;
* Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

* Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

* 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.

В области эстетической культуры:

* Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

* Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

* Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

**3. Содержание обучения.**

**Распределение программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Вид программного материала | Всего часов |
|  |  |
| 1. | **Знания о физической культуре** | В процессе занятий |
| 2. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе занятий |
| 3. | **Физическое совершенствование:**  | **67** |
| 3.1. | *Физкультурно-оздоровительная деятельность*  | 2 |
| 3.2. | *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:*  | 65 |
| 3.2.1. | гимнастика с основами акробатики | 14 |
| 3.2.2. | легкая атлетика | 19 |
| 3.2.3. | кроссовая подготовка | 8 |
| 3.2.4. | спортивные игры (баскетбол) | 7 |
| 3.2.5. | Спортивные игры (Пионерский мяч, волейбол) | 11 |
| 3.2.6 | Спортивные игры «Русская лапта» | 6 |
| 3.3 | *Прикладно-ориентированная подготовка* | 2 |
| 3.4 | *Упражнения общеразвивающей направленности* | в процессе занятий |
|  | **ИТОГО** | **67** |

**4.** **Содержание программного материала 8 класса**

**Содержание программного материала**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Повторение ранее изученного материала.

**История физической культуры.** История Олимпийских игр.

Современное олимпийское движение. Символика олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека**

 Техника безопасности при занятиях. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Тестирование физической подготовленности. Страховка и помощь во время занятий. Общая и специальная физподготовка. Терминология тактики нападения и защиты в баскетболе и волейболе. Оздоровительная направленность закаливания, закаливающие процедуры. Принципы создания простейших спортивных площадок и сооружений. Связь физкультуры с другими предметами. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Понятие силы, быстроты выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

**Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Повторение ранее изученного материала.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Составление комплексов (утренней зарядки, физкультминуток, подвижных перемен) из разученных упражнений. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самоконтроль изменения ЧСС во время занятий физическими упражнениями.

**Раздел 3. Физическое совершенствование**

**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**.

Повторение ранее изученного материала. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность**

**с общеразвивающей направленностью**.

**3.2.1 Гимнастикасосновами акробатики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа** | **Специальная группа** |
| Повторение ранее изученного материала.*Организующие команды и приемы:* построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной колонной. |
| *Акробатические упражнения и комбинации*: кувырок вперед в упор присев; кувырок вперед в группировку; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. | Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения.Рекомендовано:Комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости | Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения.Рекомендовано:Комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости |
| *Ритмическая гимнастика (девочки):*  стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, с осторожностью с ДС.Рекомендовано выполнение упражнений под музыку среднего темпа, без учащения дыхания | Рекомендовано для учащихся с нарушениями нервной системы |
| *Гимнастические упражнения прикладного характера*: *опорный прыжок* через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. | Противопоказано | Противопоказано |
| *Упражнения на низкой перекладин*е: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.  | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендованы висы различным способом учащимся с нарушениями осанки |
| *Прыжки со скакалкой* с изменяющимся темпом ее вращения. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе |
| *Лазание:*по канату,гимнастической стенке, гимнастической скамейке. | Противопоказано | Противопоказано |

**3.2.2. Легкая атлетика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа** | **Специальная группа** |
| Повторение ранее изученного материала. |
| *Бег*: низкий (высокий) старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м.Кроссовый бег до 15 мин. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС.Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, количество повторений не более 5 раз.Нагрузка (количество повторений и длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.Противопоказано.Противопоказано. | Медленная ходьба, переходящая в семенящий бег.Дыхательные упражнения.Перемещения различными способами (правым, левым боком, спиной вперед и т. д.)Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.Противопоказано. Противопоказано. |
| *Прыжки*: в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА.Рекомендации: Задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений не более 5 раз.Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося. | Задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося. |
| *Броски*: набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА.Рекомендации – выполнять упражнения с большим облегченным мячом (волейбольный, баскетбольный) | Противопоказано |
| *Метание малого мяча*: на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов.  | Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений в серии не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося | Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося |

**3.2.3. Кроссовая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа. Специальная группа** |
| Равномерный бег до 20мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры.  | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС.Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, только на технику исполнения упражнения.Нагрузка (длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегос. |

**3.2.4. Спортивные игры (баскетбол).**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа Специальная группа** |
| Повторение ранее изученного материала. |
| *Баскетбол*: стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча различными способами; Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов Игра по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). | Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения. |

**3.2.5. Спортивные игры (волейбол)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа. Специальная группа** |
| *Волейбол:* стойка игрока Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий. Подводящие упражнения для выполнения верхней прямой подачи; передача мяча двумя руками сверху через сетку; передача мяча после перемещения; в парах на месте и в движении; прием мяча; прямой нападающий удар (ссобст венного подбрасывания, подбрасывания партнера; с одного шага разбега; с трех шагов разбега). Тактические действия; правила игры; игра «Пионербол» с элементами волейбола*.* | Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения. |

**3.2.6. Русская лапта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа Специальная группа** |
| *Русская лапта:*Стойка игрока, перемещения, сочетания способов перемещения. Передви жение приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) спиной вперед, разнообразные прыжки, остановки, повороты на местеЛовля мяча.Передача мяча: с близкого расстояния (3-10м), со среднего расстояния (10-ЗОм), с дальнего расстояния (30-40м) на точность.Осаливание. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Индивидуальные и групповые действия.Командные действия в защите и в нападенииИгра по упрощенным правилам. | Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.. |

**3.3.Прикладно-ориентированная подготовка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа** | **Специальная группа** |
| Передвижения различными способами по пересеченной местности, пологому склону; спрыгивания и запрыгивания; лазание и перелазание с грузом и без; прыжки через препятствие. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА.Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), с незначительными усложнениями. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося. | Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), без усложнений, с включением дыхательных упражнений.Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося. |

**6. Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Тема урока | Домашнее задание |
| Планир. | Фактич. |
| **Лёгкая атлетика 10ч.** |
| *Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)* |
| **1/1** | **4,09** |  | ТБ легкая атлетика. Высокий старт.  |  |
| **2/2** | **6,09** |  | Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.  |  |
| **3/3** | **11,09** |  | Контрольный тест челночный бег 3х10 м.  |  |
| **4/4** | **13,09** |  | Бег на результат (60 м) |  |
| *Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4 ч)* |
| **5/1** | **18,09** |  |  Прыжкок в длину с места,с разбега с 7-9 шагов разбега.  |  |
| **6/2** | **20,09** |  | Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м.  |  |
| **73** | **25,09** |  | Прыжок в длину с разбега.  |  |
| **8/4** | **27,09** |  | Соревновательно-игровое задание . |  |
| *Бег на средние дистанции (2 ч)* |
| **9/1** | **2,10** |  | Бег с изменением направления |  |
| **10/2** | **4,10** |  | Бег в равномерном темпе.  |  |
| **Кроссовая подготовка (4 ч)** |
| **11/1** | **9,10** |  | Бег в равномерном темпе. (6 мин) |  |
| **12/2** | **11,10** |  | Равномерный бег (12 мин)..  |  |
| **13/3** | **16,10** |  | Равномерный бег (15 мин).  |  |
| **14/4** | **18,10** |  | Бег по пересечённой местности (2 км).  |  |
| **Русская лапта (3ч.)** |
| **15/1** | **23,10** |  | Правила игры . Судейство. |  |
| **16/2** | **25,10** |  | Удары битой по мячу. Игра. |  |
| **17/3** | **30,10** |  | Ловля мяча. Игра по всем правилам. |  |
| **Гимнастика(14ч)** |
| **18/1** | **8,11** |  | Тб гимнастика. Прыжок в длину с места. |  |
| **19/2** | **13,11** |  | Строевые упражнения. Упражнения на матах. |  |
| **20/3** | **15,11** |  | Прыжки на скакалке. Перестроения. |  |
| **21/4** | **20,11** |  | Упражнения на матах. Прыжок в высоту. |  |
| **22/5** | **22,11** |  | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками |  |
| **23/6** | **27,11** |  | Прыжки через козла. |  |
| **24/7** | **29,11** |  | Прыжок ноги врозь . |  |
| **25/8** | **4,12** |  | Прыжок через планку. |  |
| **26/9** | **6,12** |  | Упражнения на матах. Прыжки на скакалке.. |  |
| **27/10** | **11,12** |  | Прыжок через козла. |  |
| **28/11** | **13,12** |  | Кувырок вперед. Прыжки на скакалке. |  |
| **29/12** | **18,12** |  | Кувырки вперед и назад.  |  |
| **30/13** | **20,12** |  | Упражнения на матах. Прыжки на скакалке.. |  |
| **31/14** | **25,12** |  | Наклоны из положения «сидя» |  |
|  |  |  | **Прикладно-ориентированная подготовка (2ч.)** |  |
| **32/1** | **27,12** |  | Эстафеты с переноской груза. |  |
| **33/2** | **10,01** |  | Лазание и перелезание. |  |
|  |  |  | **Баскетбол (7ч.)** |  |
| **34/1** | **15,01** |  |  ТБ баскетбол. Правила игры. Жесты судьи.  |  |
| **35/2** | **17,01** |  | Ловля мяча двумя руками от груди.  |  |
| **36/3** | **22,01** |  | Остановка прыжком. Правила игры. |  |
| **37/4** | **24,01** |  | Ведение мяча на месте. Судейство. |  |
| **38/5** | **29,01** |  | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.  |  |
| **39/6** | **31,01** |  | Игра по правилам. |  |
| **40/7** | **5,02** |  | Игра « баскетбол» по всем правилам |  |
| **Волейбол(11ч).** |
| **41/1** | **7,02** |  | ТБ волейбол. Правила игры. |  |
| **42/2** | **12,02** |  | Передачи мяча через сетку. |  |
| **43/3** | **14,02** |  | Правила игры. Судейство. |  |
| **44/4** | **19,02** |  | Подачи мяча через сетку. |  |
| **45/5** | **21,02** |  | Нижняя подача мяча. Игра по правилам. |  |
| **46/6** | **26,02** |  | Верхняя подача мяча. Игра по правилам. |  |
| **47/7** | **28,02** |  | Приём мяча снизу двумя руками.. |  |
| **48/8** | **5,03** |  | Игра по упрощённым правилам. |  |
| **49/9** | **7,03** |  | Прием мяча. Ирга по правилам. |  |
| **50/10** | **12,03** |  | Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача |  |
| **51/11** | **14,03** |  | Игра «Волейбол» по упрощённым правилам. |  |
| **Русская лапта (3ч.)** |
| **52/1** | **19,03** |  | Правила игры . Судейство. |  |
| **53/2** | **21,03** |  | Удары битой по мячу.игра. |  |
| **54/3** | **2,04** |  | Ловля мяча. Игра по всем правилам. |  |
| **Лёгкая атлетика 9 ч.** |
|  |  |  | *Спринтерский бег (3ч)* |  |
| **55/1** | **4,04** |  | ТБ легкая атлетика. Бег в равномерном темпе (1000м). |  |
| **56/2** | **9,04** |  | Бег в равномерном темпе (1000 и 1500м) - контрольное упражнение. |  |
| **57/3** | **11,04** |  | Бег на результат (60м). |  |
| *Метание малого мяча (3ч).* |
| **58/1** | **16,04** |  |  Метание малого мяча на дальность с разбега. |  |
| **59/2** | **18,04** |  |  Метание мяча. Игра «лапта» |  |
| **60/3** | **23,04** |  | Эстафеты с элементами бега и прыжками. |  |
| *Бег на средние дистанции (3 ч)* |
| **61/1** | **25,04** |  | Бег в равномерном темпе 500 м. |  |
| **62/2** | **30,04** |  | Бег в равномерном темпе 750 м.  |  |
| **63/3** | **7,05** |  | Бег в равномерном темпе 250 м.  |  |
| **Кроссовая подготовка (4 ч)** |
| **64/1** | **14,05** |  | Равномерный бег (10 мин |  |
| **65/2** | **16,05** |  | Равномерный бег (12 мин).  |  |
| **66/3** | **21,05** |  | Равномерный бег на время 1000м.  |  |
| **67/4** | **23,05** |  | Равномерный бег (15 мин).  |  |