Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Объединенная средняя общеобразовательная школа №6 им. В.А. Сулева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ОСОШ №6

им. В.А.Сулева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.В.Попова/

приказ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. № \_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

Уровень общего образования (класс): *основное общее образование, 8 класс*

Количество часов: 6*9 часов*

Учитель: ***Бадиров И.З***

*Рабочая программа по предмету «Физическая культура», для учащихся 8 классов составлена на основе программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений (1-11 классы/ Автор-составитель В.И. Лях. А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2017 год.)*

*Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 8 класс; В.И. Лях. А.А. Зданевич – М.:Просвещение,2017 год.*

Год составления: август 2021г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 8 классе составлена *по ФГОС первого поколения* на основе

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года;

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта

- Образовательной программы основного общего образования;

- Образовательной программы среднего общего образования;

- Учебному плану ОУ;

- Авторская программа основного общего образования, составленной в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11классов» (В.И Лях А.А Зданевич М.Просвещения. 2017), Программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений (1-11 классы /Автор-составитель В.И. Ляха. А.А Зданевича – М.: Просвещения, 2017).

В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ ОСОШ №6 им. В.А, Сулёва на 2020-2021 учебный год, наличием выходных и праздничных дней (08.03, 03.05, 1\09.05), в 2021-2022 учебном году расписанием учебных занятий МБОУ ОСОШ №6 им. В.А, Сулёва в условиях пятидневной рабочей недели данная программа по физической культуре в 8 классе в 2021-2022 учебном году будет реализована в объёме **69 часов**

Учебный предмет «Физическая культура» вводится , как обязательный предмет в школе и на его преподавание отводится 67 часа в год. Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе предлагается использовать следующие учебники.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень программы | Программа | Тип классов | Количество часов | Учебники |
| Базовый | Типовая | 8 | 2 | Лях В.И., Физическая культура 8-9 кл..- М: Просвещение. 2017год. |

В программе В.И. Ляха и А.А. Зданевича программный материал делится на две части: базовую и вариативную.

В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент заменяется кроссовой подготовкой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». направлена на достижение следующих целей: развитие физических качеств. воспитание бережного отношения к собственному здоровью, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания , освоение системы знаний о занятиях физической культуры, приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Вариативная включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, волейбола. Программный материал усложняется по разделам за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков, так 1 час урочного времени в 1 четверти.

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании 8 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже приведённых в таблице «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | Вид программного материала | 8 класс |
| 1 | ***Базовая часть*** | **49** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 13 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 10 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **20** |
| 2.1 | Спортивные игры | 12 |
| 2.2 | Региональный компонент | 8 |

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на одну руку, с | 9,7 | 10,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Подтягивания в висе лёжа, кол-во раз  Подтягивания в висе, кол-во раз  Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз  Лазание по канату на расстояние 6м, с | 190  8  18 | 170  18  20 |
| Выносливость | Бег 2000 м | 10.40 | 12.40 |
| Координация | Челночный бег | 10,0 | 10,6 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 8 классов **направлены**:

-на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

--развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний личной гигиены, правилах закаливания, профилактике нарушений осанки;

-углубленное представление об основных видах спорта;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-составлять и выполнять комплексы утренней и корригирующей гимнастики;

-выполнять акробатические, гимнастические.легкоатлетические упражнения;

-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием

-осуществлять помощь в судействе соревнований.

-использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №/п | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания урока | Вид контроля | План.  проведение | Факт.  Проведение |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности | 1 | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте,(л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. |  | 1.09 |  |
| 2 | Лёгкая атлетика Футбол Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Тестирование | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м) Тестирование: подтягивания в висах; прыжок в длину с места; Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед,, приставными и скрестными шагами в сторону | Тест | 7.09 |  |
| 3 | Лёгкая атлетика Футбол  Высокий старт  Совершенствование техники передачи мяча | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 60 метров ( 2 серии).. Передача правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному мячу. |  | 8.09 |  |
| 4 | Лёгкая атлетика Футбол  Финальное усилие Совершенствование техники передачи мяча | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30. Передачи на точность: в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Эстафеты, встречная эстафета. |  | 14.09 |  |
| 5 | Лёгкая атлетика Футбол  Развитие скоростных способностей. Ведение мяча | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. |  | 15.09 |  |
| 6. | Лёгкая атлетика Футбол  Развитие скоростной выносливости Совершенствование ведения мяча | 1 | ОРУ в движении. Бег 2 х 200м Совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно. Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча Учебная игра. |  | 21.09 |  |
| 7 | Лёгкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Изучение техники метания мяча. Метание на заданное расстояние. |  | 22.09 |  |
| 8 | Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.. |  | 28.09 |  |
| 9 | Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса . Специальные беговые упражнения .Прыжковые упражнения, Метание теннисного мяча с разбега на дальность. |  | 29.09 |  |
| 10 | Лёгкая атлетика Развитие координационных способностей.развитие выносливости | 1 | Развитие выносливости беге до 1000м. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. |  | 5.10 |  |
| 11 | Лёгкая атлетика Развитие координационных способностей.развитие выносливости | 1 | Развитие выносливости беге до 1500м Специальные беговые упражнения.. Прыжки в длину с разбега (правильность приземления) |  | 6.10 |  |
| 12 | Лёгкая атлетика Развитие координационных способностей.развитие выносливости | 1 | Развитие выносливости беге до 2000м Специальные беговые , прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега (отталкивание) |  | 12.10 |  |
| 13 | Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега.развитие выносливости | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 2000м на результат |  | 13.10 |  |
| 14 | Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега.развитие выносливости | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. |  | 19.10 |  |
| 15 | Лёгкая атлетика, спорт.игры  Развитие физических качеств ( силовых качеств) | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие силовых качеств ( упражнения с набивными мячами, подтягивания в висах, сгибание рук в упоре лёжа) Закрепление элементов техники перемещений.в стойке волейболиста | Зачет | 20.10 |  |
| 16 | Лёгкая атлетика ,спорт.игры. Развитие физических качеств.( силовых качеств) | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств Подтягивания в висах на результат Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой |  | 26.10 |  |
| 17 | Лёгкая атлетика ,спорт.игрыРазвитие координационных способностей. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения Изучение техники челночного бега Сгибание рук в упоре лёжа на результат Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. |  | 27.10 |  |
| 18 | Лёгкая атлетика ,спорт.игры. Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения Совершенствование техники челночного бега. Преодоление полосы препятствий Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. |  | 9.11 |  |
| 19 | Лёгкая атлетика ,спорт.игры. Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения Проверка навыка выполнения челночного бега. Преодоление полосы препятствий Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. |  | 10.11 |  |
| 20 | Лёгкая атлетика ,спорт.игры Развитие физических качеств (прыгучести) | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие прыгучести посредством прыжков через скакалку.(Скиппинг) Освоение техники верхней прямой подачи, 3-6 м от сетки |  | 16.11 |  |
| 21 | Гимнастика. Основы техники безопасности и профилактики травматизма | 1 | Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики с основами акробатики) Теория: Значение гимнастических упр. для сохранения правильной осанки.Изучение перестроений из колонны по1 в колонну по 4 дроблением, сведением. |  | 17.11 |  |
| 22 | Гимнастика Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики двигательные умения | 1 | Акробатика: Совершенствование техники перекатов. кувырка вперёд.  Строевые упр.: Выполнение команд  «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» , «Шире шаг!». Совершенствование перестроений из колонны по1 в колонну по 4 дроблением, сведением. |  | 23.11 |  |
| 23 | Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики Развитие основных физических качеств. | 1 | Акробатика: Совершенствование техники кувырков вперёд, назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)  Равновесие: ходьба большими шагами, выпадами., повороты на 90\*, 180\*(Д), (М)-развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах.  Строевые упр.: Выполнение команд  «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» , «Шире шаг» перестроений из колонны по1 в колонну по 4 дроблением, сведением. |  | 24.11 |  |
| 24 | Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики) | 1 | Равновесие: Упражнения на гимнастическом бревне с мячами и др. предметами на сохранения равновесия.(Д) (М)-развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах.  Акробатика: Совершенствование техники выполнения комплекса: кувырок вперёд- перекат- стойка на лопатках-перекат- кувырок назад -мост. Стойка на голове (м), мост из положения, стоя с помощью и без помощи (д) Эстафеты. |  | 30.11 |  |
| 25 | Гимнастика Развитие основных физических качеств | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Акробатика: Стойка на голове (м), мост из положения, стоя с помощью и без (д) Проверка навыка выполнения комплекса акробатических упражнений.  Упражнения в висах: (М): Изучение техники: вис согнувшись и прогнувшись (Д): Изучение смешанных висов.  Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении. Эстафеты на координацию. |  | 1.12 |  |
| 26 | Гимнастика Развитие основных физических качеств | 1  1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Висы: Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Размахивания изгибами, вис лежа, присев (д). Лазание по канату: Изучение техники лазания по канату в три приёма. Развитие силовых качеств посредством упр. с набивными мячами, подтягивания в висах. Подвижные игры. |  | 7.12 |  |
| 27 | Гимнастика Развитие основных физических качеств. | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Висы: Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Размахивания изгибами, вис лежа, присев (д). Лазание по канату: Совершенствование техники лазания по канату в три приёма. Развитие силовых качеств посредством упр. подтягивания в висах, сгибание рук в упоре лёжа. |  | 8.12 |  |
| 28 | Гимнастика Развитие основных физических качеств (силовая подготовка). | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Висы: Проверка техники выполнения: Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Размахивания изгибами, вис лежа, присев (д).  Лазание : Совершенствование техники лазания по канату Эстафеты с преодолением препятствий. |  | 14.12 |  |
| 29 | Гимнастика Развитие основных физических качеств (силовая подготовка). ОЗ. | 1 | Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки) (д). Развитие силовых качеств посредством поднимания ног в висе, упр. с гантелями(ю) Эстафеты . |  | 15.12 |  |
| 30 | Гимнастика Развитие основных физических качеств | 1 | Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки) (д).  Развитие силовых качеств посредством поднимания ног в висе, упр. с гантелями. Подвижные игры на развитие координации |  | 21.12 |  |
| 31 | Гимнастика Развитие основных физических качеств | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки) (д) Развитие силовых качеств посредством поднимания ног в висе, упр. с гантелями  Подвижные игры на развитие координации | Зачёт | 22.12 |  |
| 32 | Гимнастика Развитие основных физических качеств | 1 | Равновесие: Упражнения на гимнастическом бревне с мячами и др. предметами на сохранения равновесия.(Д) (М)-развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах. Акробатика: Совершенствование техники выполнения комплекса: кувырок вперёд- перекат- стойка на лопатках- перекат- кувырок назад -мост.Эстафеты. |  | 28.12 |  |
| 33 | Гимнастика Развитие основных физических качеств | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Равновесие: Упражнения на гимнастическом бревне с мячами и др. предметами на сохранения равновесия.(Д) (М)-развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах.  Акробатика: Совершенствование техники выполнения комплекса: кувырок вперёд- перекат- стойка на лопатках- перекат- кувырок назад -мост. Эстафеты. |  | 29.12 |  |
| 34 | Гимнастика Развитие основных физических качеств | 1 | Подведение итогов II четверти.  Эстафеты, подвижные игры на развитие координации.( «Посадка картофеля», «Перестрелки») и т.п. |  | 11.01 |  |
| 35 | Т.Б, на спортиграх | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на материале л/атлетики, баскетбола.  Теоретические сведения: Оказание первой помощи. Дневник самоконтроля. |  | 12.01 |  |
| 36 | Спортивные игры Двигательные умения.(координация) | 1 | Изучение стойки б/болиста. Передвижения в стойке. Правила соревнований в баскетбол. Изучение техники ловли и передачи мяча в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола Ведение мяча с изменением направления и скорости.  Изучение техники челночного бега. |  | 18.01 |  |
| 37 | Спортивные игры Двигательные умения на материале баскетбола.. | 1 | Развитие координации посредством челночного бега.  Изучение терминологии игры в баскетбол.  Ловля и передача мяча в кругу. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола Ведение правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу»  Игра в мини-баскетбол. |  | 19.01 |  |
| 38 | Спортивные игры Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении..  Развитие скоростных качеств в эстафетах с элементами баскетбола. Игра в баскетбол. Тактика нападения |  | 25.01 |  |
| 39 | Спортивные игры Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Совершенствование техники ведения ведущей и неведущей рукой мяча с изменением направления, высоты отскока. Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении  Эстафеты с элементами ведения мяча. Тактика защиты  Игра в баскетбол. |  | 26.01 |  |
| 40 | Спортивные игры ОФК Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Проверка навыка ведения мяча с изменением направления, высоты отскока. Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении Тактика защиты  Изучение комплекса упражнений на развитие гибкости.  Игра в баскетбол. |  | 1.02 |  |
| 41 | Спортивные игры ОФК Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Совершенствование техники бросков мяча с места одной рукой., двумя руками. Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Тактика защиты  Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места.Эстафеты с элементами баскетбола. |  | 2.02 |  |
| 42 | Спортивные игры ОФК Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Проверка навыка выполнения бросков мяча с места. Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении Вырывание, выбивания мяча. Тактика защиты |  | 8.02 |  |
| 43 | Спортивные игры Развитие основных физических качеств. Развитие двигательных действий на основе волейбола | 1 | Совершенствованиекомбинаций из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.. Тактика защиты  Развитие прыгучести посредством прыжков со скакалкой за 30сек, 1 мин Эстафетный бег со скакалкой на развитие прыгучести |  | 9.02 |  |
| 44 | Волейбол | 1 | Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой..  Развитие прыгучести посредством прыжков со скакалкой за 30 секунд., 1 мин. Эстафетный бег со скакалкой на развитие прыгучести. |  | 15.02 |  |
| 45 | Волейбол | 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи мяча. Изучение техники приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой. Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку.  Проверка навыка в прыжках через скакалку.  Игра «волейбол» |  | 16.02 |  |
| 46 | Волейбол | 1 | Совершенствование техники верхней . нижней передачи мяча. совершенствование техники приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой. двумя руками над собой, Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку  Игра «волейбол» |  | 22.02 |  |
| 47 | Волейбол | 1 | Закрепление навыка выполнения приёма, передачи мяча Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку Тактика защиты  Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места. Игра «волейбол» |  | 1.03 |  |
| 48 | Волейбол | 1 | Проверка навыка выполнения верхнего приёма, передачи мяча. Изучение прямой верхней подачи, прием после подачи, подача в заданную часть площадки. Тактика защиты  Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места. Игра «волейбол» |  | 2.03 |  |  |
| 49 | Волейбол | 1 | Совершенствование прямой верхней подачи, прием после подачи, подача в заданную часть площадки в заданную часть площадки. Тактика защиты Прыжки в длину с места  Эстафеты с мячами на развитие координации. Игра «волейбол» |  | 9.03 |  |
| 50 | Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту | 1 | Прыжки в высоту: Изучение техники прыжков в высоту ( с прямого разбега) Развитие прыгучести посредством прыжков на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры. |  | 15.03 |  |
| 51 | Лёгкая атлетика. Двигательные действия. Прыжки в высоту | 1 | Прыжки в высоту: Совершенствование техники прыжков в высоту ( с бокового разбега) (3-5 шагов разбега)  Развитие прыгучести посредством прыжков на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры | Зачёт | 16.03 |  |
| 52 | Лёгкая атлетика. Двигательные действия. Прыжки в высоту | 1 | Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту способом «Перешагивание». (3-5 шагов разбега)  Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. |  | 29.03 |  |
| 53 | Лёгкая атлетика. Двигательные действия. Прыжки в высоту | 1 | Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту способом «Перешагивание». Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Подведение итогов 3 четверти |  | 30.03 |  |
| 54 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ .. Специальные беговые упражнения Проверка навыка выполнения челночного бега. Преодоление полосы препятствий Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении Ведение мяча с активным сопротивлением защитника |  | 5.04 |  |
| 55 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств (прыгучести) | 1 | ОРУ .. Специальные беговые упражнения Развитие прыгучести посредством прыжков через скакалку.(Скиппинг). Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, с активным сопротивлением защитника |  | 6.04 |  |
| 56 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств.(прыгучести) | 1 | ОРУ .. Специальные беговые упражнения Развитие прыгучести посредством прыжков через скакалку.(Скиппинг) проверка навыка выполнения прыжков через скакалку Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении Ведение мяча с активным сопротивлением защитника |  | 12.04 |  |
| 57 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств (скоростно-силовых) | 1 | ОРУ .Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, броски набивного мяча изи.п. сидя. Броски мяча разными способами с места .. |  | 13.04 |  |
| 58 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из и.п. сидя. Броски мяча после ведения |  | 19.04 |  |
| 59 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств | 1 | ОРУ .Специальные беговые упражнения Развитие силовых качеств. Совершенствование бросков после ведения. . |  | 20.04 |  |
| 60 | Лёгкая атлетика Развитие координационных способностей.развитие выносливости | 1 | Развитие выносливости беге до 1000м Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. |  | 26.04 |  |
| 61 | Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега.развитие выносливости | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный до 2000-2500м. Прыжки разбега – на результат. |  | 27.04 |  |
| 62 | Лёгкая атлетика , футбол Развитие выносливости | 1 | Бег до 2000м Совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении |  | 4.05 |  |
| 63 | Лёгкая атлетика , футбол Развитие выносливости | 1 | Бег до 2000м Совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении, техники ведения |  | 10.05 |  |
| 64 | Лёгкая атлетика , футбол Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Изучение техники метания мяча. Метание на заданное расстояние. Совершенствование техники удара мяча |  | 11.05 |  |
| 65 | Лёгкая атлетика , футбол Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Тестирование | 1 | Итоги года. Бег с ускорением ( 60 м) Старты из различных И. П. Тестирование: бег 30 м, подтягивания в висах; прыжок в длину с места; Сочетание ведения, передачи ударов |  | 17.05 |  |
| 66 | Лёгкая атлетика , футбол Развитие выносливости | 1 | Бег до 1500м Совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении |  | 18.05 |  |
| 67 | Лёгкая атлетика , футбол Развитие выносливости | 1 | Бег до 2000м Совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении | Зачет | 24.05 |  |
| 68 | Лёгкая атлетика , футбол Развитие выносливости | 1 | Бег до 2000м Совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении |  | 25.05 |  |
| 69 | Лёгкая атлетика , футбол развитие выносливости | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный до 2000-2500м. |  | 31.05 |  |
|  | **Итого:** | **69** |  |  |  |  |