

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
(протокол от 30.08.2021 №11)

**УТВЕРЖДАЮ**  
приказ от 30.08.2021 № 164-О  
Директор

**РАССМОТРЕНО**  
на методическом объединении  
учителей прикладных наук  
(протокол от 30.01.2021 №1)

И.И. Боякова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре  
8 класс

Количество часов 102

2021/2022 учебный год

Учитель: Лавренчук А.А.

### Аннотация к рабочей программе

Учебный предмет	Физическая культура
Класс, работающий по данной программе	8
Учителя, работающие по данной программе	Лавренчук Андрей Александрович
Нормативные документы, лежащие в основе данной программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897;</li> <li>– Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).</li> </ul>
Количество часов в год	102
Учебник	Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018.
Разделы Программы с указанием количества часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Основы знаний о физической культуре</li> <li>– Легкая атлетика - 31</li> <li>– Спортивные игры - 30</li> <li>– Гимнастика с элементами акробатики - 24</li> <li>– Лыжная подготовка - 16</li> <li>– Резерв - 1</li> </ul>

## 1. Пояснительная записка

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет. Программа рассчитана на 102 ч. в год (3 часа в неделю).

Программой предусмотрено проведение: контрольных тестов – 20.

*Цель* рабочей программы: - формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению *следующих задач*:

- укреплять здоровье, развивать основные физические и психические качества организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей, корригирующей направленностью и плаванием;
- освоить знания о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно–оздоровительной и спортивно–оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и
- сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности изучения на второй ступени образования

### 1.1. Место предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в 8 классе в учебном плане школы отводится из основной части всего 102 часа, 3 часа в неделю, так же предусматривается работа с учебником: Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018.

### 1.2 Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254;

– Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 №699;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.06.2015 №НТ-670/08 «Методические рекомендации по организации самоподготовки, обучающихся при осуществлении образовательной деятельности»;

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее - СП 2.4.3648-20);

– Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее - СанПиН 1.2.3685- 21);

– Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 11.04.2019 №1116-р «Об утверждении порядка организации работы с экстернами в образовательных организациях Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность по имеющим государственную аккредитацию образовательным программам общего образования»;

– Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 12.04.2021 №1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021-2022 учебном году»;

– Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 09.04.2021 №997-р «О формировании учебных планов государственных общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы на 2021-2022 учебный год»;

– Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №438 Приморского района Санкт-Петербурга (утвержден распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 13.11.2015 №5419-р).

– Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства просвещения Российской Федерации от 26.02.2021 №03-205 6 «Методические рекомендации по обеспечению возможности освоения образовательных программ обучающимися 5-11 классов по индивидуальному учебному плану»;

– Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 04.05.2016 №03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;

– Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 21.06.2016 №03-20-2289/16-0-0 «Об организации обучения по основным общеобразовательным программам по очно-заочной, заочной формам обучения»;

– Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 13.04.2021 №03-28-3143/21-0-0 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021-2022 учебный год»;

– Положение о порядке разработки, принятия и утверждения рабочих программ учебных предметов ГБОУ школа №438 Приморского района Санкт-Петербурга (принято Педагогическим советом протокол 12.10.2020 №1, утверждено приказом от 12.10.2020 №47-О)

### **1.3 Формы организации учебных занятий**

Для реализации рабочей программы предусматриваются различные формы организации занятий, такие как:

- групповая;
- индивидуальная;
- парная.

### **1.4 Основные виды учебной деятельности**

- беседа;
- практическая работа;
- сдача контрольных нормативов.

### **1.5 Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися предметных результатов по физической культуре.

*Личностные результаты должны отражать:*

– 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 учетом устойчивых познавательных интересов;

– формирование осознанного, уважительного, доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

– 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 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.

*Предметные результаты 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью ( оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом 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 доврачебную помощь при легких травмах;

- 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;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности.

*Метапредметные результаты должны отражать:*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее 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; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

*Обучающийся научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся *получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся *научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит *возможность научиться*:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### Физическое совершенствование

Обучающийся *научится*:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять правильные лыжные ходы

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся *получит возможность научиться*:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.



### **1.6 Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся происходят на основании утвержденного Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Контроль успеваемости обучающихся по физической культуре осуществляется в следующих видах: текущий, входной, итоговый.

Формы текущего контроля успеваемости, обучающихся по физической культуре: наблюдение, самостоятельная работа, сдача нормативов, защита рефератов, контрольная работа.

### **1.7 Учебно-методическое обеспечение программы**

#### **1.7.1 Список литературы (основной и дополнительной)**

##### **Методические пособия для учителя:**

- Программы общеобразовательных учреждений Физической культуры (основная школа). Москва «Просвещение» 2005;
- Твой олимпийский учебник. Авторский коллектив. Москва «Физкультура и спорт» 2005.;
- В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Митисона, Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе «Учитель» 2010.

##### **Дополнительная литература для учителя:**

- Научно методический журнал «Начальная школа».;
- Ж.К. Холдов, В.С. Кузнецов, Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва 2009.

##### **Основная литература для учащихся:**

- Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018.

#### **1.7.2 Интернет-ресурсы**

- Электронный инновационный учебно-методический комплекс «Новая начальная школа» <http://school-collection.edu.ru>
- Сайт Российской государственной детской библиотеки <http://www.rgdb.ru>

## **2. Содержание учебного предмета**

### *Знания о физической культуре*

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских

играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  
Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей Физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Лёгкая атлетика.*

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Спортивные игры.*

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

*Лыжная подготовка. Теоретическая подготовка.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения	Вид/форма контроля	Примечание (д/з)
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 18 ЧАСОВ</b>							
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики.	1	Вводный	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	<b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания; <b>Формирование</b> установки на безопасный, здоровый образ жизни. <b>Метапредметные:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов; анализировать и объективно	Текущий, наблюдение	От стр. 77-83
2	Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
3	Бег с низкого старта. Метание мяча.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча.		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
4	Бег с ускорением 30 м.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
5	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
6	Метание мяча. Развитие сил. к-в.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в.		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
7	Развитие выносливости	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
8	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
9	Метание мяча.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег.		Текущий,	Стр. 79-81

	Развитие выносливости			Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; <b>Предметные:</b> Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы при занятиях легкой атлетикой.	наблюдение	
10	Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
11	Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
12	Метание мяча.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
13	Развитие выносливости. Развитие сил. к-в.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
14	Прыжки в длину с разбега.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
15	Метание мяча. Развитие выносливости	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
16	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	Учетный	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.		Текущий, сдача нормативов	Стр. 79-81
17	Бег с ускорением 60 м. Эстафеты.	1	Комбинированный	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
18	Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - 6 ч.</b>							
19	ТБ на уроках по	<b>1</b>	Вводный	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые	<b>Личностные :</b>	Текущий,	ОТ Стр. 183-

	баскетболу.			упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	Умения проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; <b>Метапредметные:</b> общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	наблюдение	185
20	Броски мяча с различных дистанций.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
22	Ведение мяча в разных стойках.	1	Комбинированный	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
23	Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1	Комбинированный	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
24	Ведение мяча в разных стойках.	1	Комбинированный	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185

					<p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Предметные:</b> Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования к технике безопасности к местам проведения.</p>		
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 24 ч.</b>							
25	ТБ на уроках по гимнастике.	1	Вводный	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	<b>Личностные:</b> Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	Текущий, наблюдение	От стр. 181
26	Упражнения на брусках.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусках.		Текущий, наблюдение	Стр. 181
27	Развитие силовых качеств	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
28	Акробатика.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.		Текущий,	Стр. 181

				Упражнения на бревне.	<p>умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Метапредметные:</b> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности; видеть красоту движений, выделять их, обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p><b>Предметные:</b> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и</p>	наблюдение	
29	Развитие силовых качеств	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
30	Прыжки, гибкость, челночный бег.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
31	Упражнения на перекладине.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.		Текущий, наблюдение	Стр. 181
32	Прыжки, гибкость, челночный бег.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
33	Гимнастические упражнения.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.		Текущий, наблюдение	Стр. 181
34	Прыжки, гибкость, челночный бег	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
35	Акробатика.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.		Текущий, наблюдение	Стр. 181
36	Гимнастические упражнения.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
37	Упражнения на перекладине.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.		Текущий, наблюдение	Стр. 181
38	Развитие силовых качеств	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
39	Развитие силовых качеств	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
40	Прыжки, гибкость, челночный бег.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
41	Упражнения на брусках.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусках.		Текущий, наблюдение	Стр. 181
42	Акробатика.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.	Текущий, наблюдение	Стр. 181	
43	Развитие силовых качеств.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств	Текущий, наблюдение	Стр. 181	



				(подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; выполнять гимнастические и акробатические комбинации.		
44	Акробатика.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
45	Прыжки, гибкость, челночный бег.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
46	Развитие силовых качеств.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
47	Акробатика. Развитие силовых качеств	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
48	Подтягивание, пресс.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 16 ч.</b>							
49	ТБ на уроках по л/подготовке.	1	Вводный	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.	<b>Личностные:</b> Умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; <b>Метапредметные:</b> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	Текущий, наблюдение	От стр. 197-199
50	Попеременный 2-х шажный ход.	1	Совершенствование	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
51	Попеременный 2-х шажный ход.	1	Совершенствование	Попеременный 2-х шажный ход.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
52	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	Совершенствование	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
53	Бег по дистанции до 3 км.	1	Совершенствование	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
54	Бег по дистанции до 3 км.	1	Совершенствование	Бег по дистанции до 3 км.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
55	Подъем в гору различным способом.	1	Совершенствование	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
56	Бег по дистанции до 3 км.	1	Совершенствование	Бег по дистанции до 3 км.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
57	Попеременный 2-х шажный ход.	1	Учетный	Попеременный 2-х шажный ход.		Текущий, сдача	Стр. 197-199

58	Спуски с горы.	1	Совершенствование	Спуски с горы.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Предметные:</b> планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием лыжной подготовки; представлять занятия лыжами как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	нормативов	
59	Подъем в гору различным способом.	1	Учетный	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
60	Повороты на месте и в движении.	1	Совершенствование	Повороты на месте и в движении.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
61	Бег по дистанции до 3 км.	1	Совершенствование	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
62	Повороты на месте и в движении.	1	Совершенствование	Повороты на месте и в движении.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
63	Бег по дистанции до 3 км.	1	Учетный	Бег по дистанции до 3 км.		Текущий, сдача нормативов	Стр. 197-199
64	Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Совершенствование	Переход с попеременного на одновременный ход.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 14 ч.</b>							
65	ТБ на уроках по баскетболу.	1	Вводный	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	<b>Личностные :</b> Умения проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; <b>Метапредметные:</b> общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах	Текущий, наблюдение	От стр. 183-185
66	Броски с различных дистанций.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
67	Штрафные броски.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
68	Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Учетный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски.		Текущий, сдача	Стр. 183-185

				Учебная 2-х сторонняя игра.	взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; находить возможности и способы их улучшения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; <b>Предметные:</b> Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования к технике безопасности к местам проведения.	нормативов	
69	Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Контрольный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.		Текущий, сдача нормативов	Стр. 183-185
70	Стойка, перемещение, остановка, повороты.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
71	Передача и ловля мяча.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
72	2 шага бросок после ведения.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
73	Штрафные броски.	1	Комплексный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
74	Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
75	Броски с различных дистанций.	1	Учетный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.		Текущий, сдача нормативов	Стр. 183-185
76	Ведение мяча в различной стойке.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
77	2 шага бросок после ведения.	1	Контрольный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения.	Текущий, сдача нормативов	Стр. 183-185	
78	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	Текущий, наблюдение	Стр. 183-185	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 10 ч.</b>							
79	ТБ на уроках. Стойка, перемещение, повороты, остановка.	1	Вводный	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра.	<b>Личностные :</b> Умения проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	Текущий, наблюдение	От стр. 183-185
80	Эстафеты с элементами	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185

	баскетбола.			Учебная 2-х сторонняя игра.	ситуациях и условиях; <b>Метапредметные:</b> общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; находить возможности и способы их улучшения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; <b>Предметные:</b> Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования к технике безопасности к местам проведения.		
81	Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
82	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
83	Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
84	2 шага бросок после ведения.	1	Учетный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.		Текущий, сдача нормативов	Стр. 183-185
85	Стойка, перемещение, повороты, остановка.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
86	Штрафные броски.	1	Контрольный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		Текущий, сдача нормативов	Стр. 183-185
87	Передача и ловля мяча.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
88	Ведение мяча.		Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.	Текущий, наблюдение	Стр. 183-185	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 14 ч.</b>							
89	ТБ на уроках л/атлетики.	1	Вводный	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	<b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Текущий, наблюдение	От стр. 77-83
90	Метание мяча. Развитие выносливости	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
91	Развитие скор.-сил. к-в (прыжки,	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83

	многоскоки).			скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	<p>понимания; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <b>Метапредметные:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; <b>Предметные:</b> Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (таблицы 1 комплексной программы); Соблюдать порядок,</p>		
92	Бег с ускорением 30 м.	1	Контрольный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча.		Текущий, сдача нормативов	Стр. 77-83
93	Метание мяча. Развитие выносливости.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
94	Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
95	Бег с ускорением 60 м.	1	Контрольный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
96	Метание мяча.	1	Контрольный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
97	Бег с ускорением 60 м.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
98	Прыжки в длину с разбега.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
99	Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
100	Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
101	Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Текущий, наблюдение	Стр. 77-83	
102	Резерв	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	Текущий, наблюдение	Стр. 77-83	

					безопасность и гигиенические нормы при занятиях легкой атлетикой.		
--	--	--	--	--	---	--	--