

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21» городского округа
город Салават Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №21»
г. Салавата

_____ О.А.Урванцева
Приказ от «31» 08 2017г. № 493

**Рабочая программа
по физической культуре**

в 8 классах
на 2017 - 2018 учебный год
Количество часов в неделю: 3 часа.

Программа составлена на основе программы: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. М. Просвещение, 2011г.
Название учебника: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы 5-9 классы. Изд. М. «Просвещение», 2012г.

Автор-составитель:
Михайлов Геннадий Давыдович,
учитель высшей
квалификационной категории.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
ШМО учителей физической
культуры и эстетического цикла
от «28» 08 2017 № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ А.Б.Калачева
«30» 08 2017г.

Салават.2017г.

I. Требования к уровню подготовки учащихся

Учащиеся должны знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Учащиеся должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств;
 - включения занятий физической культурой в активный отдых и досуг.

Демонстрировать: уровень физической подготовленности

8 класс	Контрольные упражнения Учащиеся	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 1000м, мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
4	Бег 500м, мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
5	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
6	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
7	Прыжки в длину с места, м	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	6	2	17	13	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	25	20	15	19	13	9
10	Наклоны вперед из положения сидя, см	+11	7	-3	+20	12	-7
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	48	43	38	38	33	25
12	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
13	Метание тен. мяча на дальность, м.	34	31	28	30	27	25

II. Содержание учебного предмета

1. Основы физической культуры и здорового образа жизни

Профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу, баскетболу, волейболу.
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

В элементы техники национальных видов спорта включены:

Русские народные игры: «Лапта», «Городки», «Армреслинг», «Поднятие гири»;

Башкирские народные игры: «Кореш», «Перетягивание каната».

4. Двигательные умения, навыки и способности

Раздел №1- Легкая атлетика (16 часов)

Спринтерский бег 60м, бег по пересеченной местности; выполнять прыжки в высоту способом перешагивания; выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча на дальность.

Специальная подготовка:

Раздел №2- Спортивные игры (16 часов базовая часть, 34 часа вариативная часть)

Волейбол: выполнять технику: стойки и передвижение игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой, прием и передача мяча снизу двумя руками в парах и над собой, передачи мяча во встречных колонах, отбивание мяча кулаком через сетку, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Футбол: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, удар по воротам. Учебная игра.

Баскетбол: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Раздел №3- гимнастика с элементами акробатики (12 часов).

Выполнять комбинацию на перекладине (мальчики): подъем переворотом в упор толчком двумя руками; на разновысоких брусьях (девочки): махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом; опорные прыжки через козла способом согнув ноги в длину (мальчики) и в ширину; выполнять комбинацию: кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м); кувырок назад, стойка «ноги врозь» (м); мост и поворот в упор на одном колене (д); кувырок вперед, назад (д); стойка на лопатках.

Раздел №4- лыжная подготовка (12 часов).

Выполнять технику попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода, конькового хода; выполнять технику: поворот переступанием и махом на месте,

подъемы елочкой и полуюлочкой, спуски в разных стойках, торможение и поворот плугом.

Раздел №5- плавание (12 часов):

Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения техники кроль на груди, кроль на спине, брасса, технику стартов и поворотов. Способы помощи утопающему в воде. Развитие двигательных качеств - скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.

Элементы техники борьбы «Корэш»: страховка, падение, броски, технические действия в защите, технические действия в нападении.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать правила поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу, учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями.

Развитие двигательных качеств - общей, статической и силовой выносливости, ловкости и гибкости и скоростно-силовых качеств.

IV. Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
Раздел «Легкая атлетика» (10 часов), «Спортивные игры: волейбол» (5 часов)					
1	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование спринтерского и эстафетного бега.	1	А. 02.09 Б. 02.09 В. 02.09		
2	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега. Упражнение для развития скоростных качеств. Игра «Лапта».	1	А. 05.09 Б. 05.09 В. 05.09		
3	Инструктаж по Т.Б. Волейбол. Совершенствование стойки и передвижений игрока.	1	А. 07.09 Б. 07.09 В. 07.09		
4	Сдача контрольных нормативов – бег 60м. (Нормативы ГТО) Упражнение для развития скоростных качеств.	1	А. 09.09 Б. 09.09 В. 09.09		
5	Сдача контрольного норматива - бег 100м. Метание малого мяча на дальность.	1	А. 12.09 Б. 12.09 В. 12.09		
6	Совершенствование передач мяча сверху двумя руками. Упражнение для развития координации.	1	А. 14.09 Б. 14.09 В. 14.09		
7	Совершенствование прыжка в длину «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.	1	А. 16.09 Б. 16.09 В. 16.09		
8	Сдача контрольного норматива - метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину способом «согнув ноги». (ГТО)	1	А. 19.09 Б. 19.09 В. 19.09		
9	Совершенствование передач мяча сверху двумя руками. Упражнение для координации.	1	А. 21.09 Б. 21.09 В. 21.09		
10	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	А. 23.09 Б. 23.09 В. 23.09		

11	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнение для развития выносливости. Игра «Городки».	1	А. 26.09 Б. 26.09 В. 26.09		
12	Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками.	1	А. 28.09 Б. 28.09 В. 28.09		
13	Сдача контрольных нормативов - бег 2000м. (ГТО) Преодоление препятствий. Упражнение для развития выносливости.	1	А. 30.09 Б. 30.09 В. 30.09		
14	Выполнение контрольных нормативов - бег 1500 м. Игра «Городки».	1	А. 03.10 Б. 03.10 В. 03.10		
15	Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками. Упражнение для развития координации.	1	А. 05.10 Б. 05.10 В. 05.10		
Раздел «Спортивные игры: волейбол» (16 часов базовая часть, 8 часов вариативная часть)					
16	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками.	1	А. 07.10 Б. 07.10 В. 07.10		
17	Совершенствование нижней прямой подачи, прием подач. Упражнение для развития координации.	1	А. 10.10 Б. 10.10 В. 10.10		
18	Совершенствование нижних подач, игры у сетки. Упражнение для развития координации.	1	А. 12.10 Б. 12.10 В. 12.10		
19	Совершенствование нижней прямой подачи, прием подач. Упражнения для развития координации.	1	А. 14.10 Б. 14.10 В. 14.10		
20	Выполнение техники нижних прямых подач. Учебная игра в волейбол.	1	А. 17.10 Б. 17.10 В. 17.10		
21	Спортивные игры – Совершенствование передач мяча во встречных колоннах. Упражнение для развития координации.	1	А. 19.10 Б. 19.10 В. 19.10		
22	Оценка техники – передач мяча во встречных колоннах. Обучение нападающему удару.	1	А. 21.10 Б. 21.10 В. 21.10		

			.		
23	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Упражнение для развития координации.	1	А. 24.10 Б. 24.10 В. 24.10		
24	Спортигры – совершенствование учебной игры. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1	А. 26.10 Б. 26.10 В. 26.10		
25	Совершенствование нижних подач, прямого нападающего удара.	1	А. 28.10 Б. 28.10 В. 28.10		
26	Совершенствование нападающего удара в тройках. Упражнение для развития координации.	1	А. 07.10 Б. 07.11 В. 07.10		
27	Спортигры – совершенствование подач, нападающего удара.	1	А. 09.10 Б. 09.11 В. 09.11		
28	Обучение тактике свободного нападения. Профилактика вредных привычек.	1	А. 11.11 Б. 11.11 В. 11.11		
29	Оценка техники - передача - нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	А. 14.11 Б. 14.11 В. 14.11		
30	Спортигры – совершенствование игры у сетки. Упражнения для развития координации.	1	А. 16.11 Б. 16.11 В. 16.11		
31	Совершенствование тактики свободного нападения.	1	А. 18.11 Б. 18.11 В. 18.11		
32	Совершенствование техники свободного нападения. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	1	А. 21.11 Б. 21.11 В. 21.11		
33	Спортигры – совершенствование прямого нападающего удара. Правила соревнований по волейболу.	1	А. 23.11 Б. 23.11 В. 23.11		
34	Совершенствование учебной игры по упрощенным правилам. Комплекс упражнений для развития координации..	1	А. 25.11 Б. 25.11 В. 25.11		
35	Совершенствование учебной игры по упрощенным правилам.	1	А. 28.11 Б. 28.11 В. 28.11		

36	Спортигры – совершенствование игры у сетки, прямого нападающего удара. Упражнение для развития координации.	1	А. 30.11 Б. 30.11 В. 30.11		
37	Оценка техники выполнения нападающего удара в тройках. Совершенствование подач.	1	А. 02.11 Б. 02.12 В. 02.12		
38	Совершенствование игры в волейбол по упрощенным правилам	1	А. 05.12 Б. 05.12 В. 05.12		
39	Спортигры – совершенствование учебной игры в волейбол.	1	А. 07.12 Б. 07.12 В. 07.12		
Гимнастика – 6 часов, базовая часть, 3 часа – вариативная.					
40	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование висов. Обучение подъему переворотом.	1	А. 09.12 Б. 09.12 В. 09.12		
41	Совершенствование подъема переворотом, подтягивания в висе. Поднятие гири. (ГТО)	1	А. 12.12 Б. 12.12 В. 12.12		
42	Спортигры – игра у сетки, Совершенствование учебной игры. Верхняя прямая подача.	1	А. 14.12 Б. 14.12 В. 14.12		
43	Совершенствование подъема переворотом, подтягивания в висе. Упражнение для развития гибкости.	1	А. 16.12 Б. 16.12 В. 16.12		
44	Сдача контрольных нормативов – подтягивание в висе. Игра «Перетягивание каната».	1	А. 19.12 Б. 19.12 В. 19.12		
45	Спортигры – совершенствование учебной игры. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	А. 21.12 Б. 21.12 В. 21.12		
46	Оценка техники – акробатической комбинации. Упражнения для формирования телосложения. Игра «Перетягивание каната».	1	А. 23.12 Б. 23.12 В. 23.12		
47	Сдача контрольного норматива - подъем переворотом. Поднятие гири.	1	А. 26.12 Б. 26.12 В. 26.12		
48	Спортигры – баскетбол-совершенствование ведения и передачи мяча.	1	А. 28.12 Б. 28.12 В. 28.12		

Раздел «Лыжная подготовка» (12 часов), «Спортивные игры: волейбол» (6 часов)					
49	Инструктаж по Т.Б. Обучение одновременному 2х шажному коньковому ходу. Ненецкая народная игра – прыжки через нарты.	1	А. 30.12 Б. 30.12 В. 30.12		
50	Совершенствование одновременного 2х шажного конькового хода. Якутская народная игра - перетягивание на палках.	1	А. 09.01 Б. 09.01 В. 09.01		
51	Спортигры – броски в кольцо. Правила соревнований. Жесты судей.	1	А. . 1301 Б. 13.01 В. 13.01		
52	Совершенствование одновременного 2х шажного конькового хода. Упражнение для развития выносливости.	1	А. 16.01 Б. 16.01 В. 16.01		
53	Сдача контрольных нормативов - прохождение дистанции 2км. Упражнение для развития выносливости.	1	А. 18.01 Б. 18.01 В. 18.01		
54	Спортигры обучение техническим приемам. Игра по упрощенным правилам.	1	А. . 2001 Б. 20.01 В. 20.01		
55	Совершенствование изученных ходов. Упражнение для развития выносливости.	1	А. 23.01 Б. 23.01 В. 23.01		
56	Совершенствование изученных ходов. Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода.	1	А. 2501 Б. 25.01 В. 25.01		
57	Спортигры – обучение действиям нападающего против защитников. Игра по упрощенным правилам.	1	А.. 27.01 Б. 27.01 В. 27.01		
58	Совершенствование одновременного 2х шажного конькового хода Торможение и поворот плугом. Одновременный бесшажный ход.	1	А. 30.01 Б. 30.01 В. 30.01		
59	Совершенствование изученных ходов. Торможение и поворот плугом. Одновременный бесшажный ход.	1	А. 0102 Б. 01.02 В. 01.02		

60	Спортигры - совершенствование тактических действий. Игра по упрощенным правилам. Основные этапы развития физической культуры в России.	1	А. 0302 Б. 03.02 В. 03.02		
61	Оценка техники – поворота плугом. Совершенствование конькового хода.	1	А.. 06.02 Б. 06.02 В. 06.02		
62	Сдача контрольного норматива - лыжные гонки Дистанция 3км. (Нормативы ГТО.)	1	А. 08.02 Б. 08.02 В. 08.02		
63	Совершенствование тактических действий. Игра по упрощенным правилам. Нормы этического общения в игровой и соревновательной деятельности.	1	А. 1002 Б. 10.02 В. 10.02		
64	Выполнение техники - торможения плугом. Совершенствование конькового хода.	1	А. 13.02 Б. 13.02 В 13.02		
65	Выполнение техники усвоения изученных ходов и приемов.	1	А. 15.02 Б. 15.02 В. 15.02		
66	Спортигры – обучение тактике игры в защите. Технические приемы и тактические действия. Игра по упрощенным правилам.	1	А. 17.02 Б. 17.02 В. 17.02		
Раздел «Плавание» (12 часов), «Спортивные игры: баскетбол» (6 часов)					
67	Инструктаж по Т.Б. Гигиена. Совершенствование кроля на груди. Приемы самомассажа.	1	А. 27.02 Б. 27.02 В. 27.02		
68	Совершенствование кроля и брасса на груди Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.	1	А. 01.03 Б. 01.02 В. 01.03		
69	Спортигры – баскетбол – обучение тактике игры в нападении. Правила соревнований по баскетболу.	1	А. 03.03 Б. 03.03 В. 0303		
70	Оценка техники - кроль на груди. Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.	1	А. 06.03 Б. 06.03 В. 06.03		

71	Обучение способам освобождения от захватов тонущего, прыжкам в воду с тумбы.	1	А. 08.03 Б. 08.03 В. 08.03		
72	Спортигры – обучение тактике игры в нападении. Учебная игра.	1	А. 10.03 Б. 10.03 В. 10.03		
73	Обучение толканию и буксировке плывущего предмета, оказанию помощи тонущему. Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.	1	А. 13.03 Б. 13.03 В. 13.03		
74	Сдача контрольного норматива – дистанция 25м. Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.	1	А. 15.03 Б. 15.03 В. 15.03		
75	Спортигры- футбол – совершенствование ведения и передачи мяча. Учебная игра в футбол.	1	А. 17.03 Б. 17.03 В. 17.03		
76	Обучение плаванию по элементам и в полной координации кролем и брассом. Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.	1	А. 20.03 Б. 20.03 В. 20.03		
77	Совершенствование плавания по элементам и в полной координации, прыжков в воду с тумбы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	А. 22.03 Б. 22.03 В. 22.03		
78	Спортигры – совершенствование ведения и передачи мяча. Учебная игра в футбол.	1	А. 24.03 Б. 24.03 В. 24.03		
79	Совершенствование плавания по элементам и в полной координации. Кролем и брассом на груди.	1	А. 27.03 Б. 27.03 В. 27.03		
80	Обучение плаванию отрезков с разной скоростью. Совершенствование прыжков с тумбы Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.	1	А. 29.03 Б. 29.03 В. 29.03		
81	Спортигры – Обучение игре головой. Правила соревнований. Учебная игра в футбол.	1	А. 31.03 Б. 31.03 В. 31.03		

82	Совершенствование плавания кролем и брассом на груди и на спине. Упражнения для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1	А. 03.04 Б. 03.04 В. 0304		
83	Сдача контрольных нормативов – дистанция 50м.(ГТО) Способы помощи утопающему в воде.	1	А. 05.04 Б. 0504 В. 05.04		
84	Спортигры – обучение использования корпуса в игре в футбол. Учебная игра в футбол.	1	А. 07.04 Б. 07.04 В. 07.04		
Раздел « Гимнастика (6 часов), «Спортивные игры: футбол» (3 часа)					
85	Совершенствование кувырков, стойки на руках и на голове. .Мост, сед углом. Упражнения для формирования телосложения.	1	А. 17.04 Б. 17.04 В. 17.04.		
86	Совершенствование акробатических упражнений, подтягивание в висе. Элементы борьбы кореш – бросок зашагиванием.	1	А. 19.04 Б. 1904 В. 19.04		
87	Спортигры – совершенствование обыгрыша противника, финтов. Правила соревнований по футболу.	1	А. 21.04 Б. 21.04 В. 21.04		
88	Совершенствование акробатических упражнений. Элементы борьбы куреш – бросок с подсадом.	1	А. 24.04 Б. 24.04 В. 24.04		
89	Сдача контрольных нормативов – подтягивание в висе. (ГТО) Упражнения для формирования осанки.	1	А. 26.04 Б. 26.04 В. 26.04		
90	Спортигры – обучение тактике игры в защите. Учебная игра в футбол.	1	А. 28.04 Б. 28.04 В. 28.04		
91	Совершенствование упражнений на тренажерах. Правила проведения соревнований по гимнастике.	1	А. 01.05 Б. 01.05 В. 01.05		
92	Развитие силовых качеств – упражнения на тренажерах. Контроль за соблюдением режима физической нагрузки.	1	А. 03.05 Б. 03.05 В. 0305		

93	Спортигры – Совершенствование тактики игры в защите. Ведение мяча. Игра головой. Учебная игра в футбол.	1	А. 05.05 Б. 05.05 В. 05.05		
Легкая атлетика. 6часов (базовая часть), 3часа (вариативная)					
94	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	А. 08.05 Б. 08.05 В. 08.05		
95	Сдача контрольного норматива – бег 60м. (ГТО) Спортивная ходьба. Упражнение для развития выносливости. Игра «Городки».	1	А. 10.05 Б. 10.05 В. 10.05		
96	Совершенствование игры головой, корпусом. Техника выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки	1	А. 12.05 Б. 12.05 В. 12.05		
97	Совершенствование прыжков в высоту перешагиванием. Бег по пересеченной местности. Игра «Городки».	1	А. 15.05 Б. 15.05 В. 15.05		
98	Совершенствование прыжков в высоту. Выполнение контрольного норматива – бег 100м.	1	А. 17.05 Б. 17.05 В. 17.05		
99	Совершенствование финтов, обыгрыша сближающихся противников. Учебная игра.	1	А. 19.05 Б. 19.05 В. 19.05		
100	Сдача контрольных нормативов – прыжок в высоту перешагиванием. (ГТО) Бег до 1000м. Игра – перестрелка.	1	А. 22.05 Б. 22.05 В. 22.05		
101	Сдача контрольного норматива - бег 1500 м. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	А. 24.05 Б. 24.05 В. 24.05		
102	Спортигры – обучение тактике игры в нападении. Удар по воротам. Учебная игра. Основы туристической подготовки.	1	А. 26.05 Б. 26.05 В. 26.05		

1	Содержание	1	1	1
2	Содержание	2	2	2
3	Содержание	3	3	3
4	Содержание	4	4	4
5	Содержание	5	5	5
6	Содержание	6	6	6
7	Содержание	7	7	7
8	Содержание	8	8	8
9	Содержание	9	9	9
10	Содержание	10	10	10
11	Содержание	11	11	11
12	Содержание	12	12	12
13	Содержание	13	13	13
14	Содержание	14	14	14
15	Содержание	15	15	15
16	Содержание	16	16	16
17	Содержание	17	17	17
18	Содержание	18	18	18
19	Содержание	19	19	19
20	Содержание	20	20	20
21	Содержание	21	21	21
22	Содержание	22	22	22
23	Содержание	23	23	23
24	Содержание	24	24	24
25	Содержание	25	25	25
26	Содержание	26	26	26
27	Содержание	27	27	27
28	Содержание	28	28	28
29	Содержание	29	29	29
30	Содержание	30	30	30
31	Содержание	31	31	31
32	Содержание	32	32	32
33	Содержание	33	33	33
34	Содержание	34	34	34
35	Содержание	35	35	35
36	Содержание	36	36	36
37	Содержание	37	37	37
38	Содержание	38	38	38
39	Содержание	39	39	39
40	Содержание	40	40	40
41	Содержание	41	41	41
42	Содержание	42	42	42
43	Содержание	43	43	43
44	Содержание	44	44	44
45	Содержание	45	45	45
46	Содержание	46	46	46
47	Содержание	47	47	47
48	Содержание	48	48	48
49	Содержание	49	49	49
50	Содержание	50	50	50
51	Содержание	51	51	51
52	Содержание	52	52	52
53	Содержание	53	53	53
54	Содержание	54	54	54
55	Содержание	55	55	55
56	Содержание	56	56	56
57	Содержание	57	57	57
58	Содержание	58	58	58
59	Содержание	59	59	59
60	Содержание	60	60	60
61	Содержание	61	61	61
62	Содержание	62	62	62
63	Содержание	63	63	63
64	Содержание	64	64	64
65	Содержание	65	65	65
66	Содержание	66	66	66
67	Содержание	67	67	67
68	Содержание	68	68	68
69	Содержание	69	69	69
70	Содержание	70	70	70
71	Содержание	71	71	71
72	Содержание	72	72	72
73	Содержание	73	73	73
74	Содержание	74	74	74
75	Содержание	75	75	75
76	Содержание	76	76	76
77	Содержание	77	77	77
78	Содержание	78	78	78
79	Содержание	79	79	79
80	Содержание	80	80	80
81	Содержание	81	81	81
82	Содержание	82	82	82
83	Содержание	83	83	83
84	Содержание	84	84	84
85	Содержание	85	85	85
86	Содержание	86	86	86
87	Содержание	87	87	87
88	Содержание	88	88	88
89	Содержание	89	89	89
90	Содержание	90	90	90
91	Содержание	91	91	91
92	Содержание	92	92	92
93	Содержание	93	93	93
94	Содержание	94	94	94
95	Содержание	95	95	95
96	Содержание	96	96	96
97	Содержание	97	97	97
98	Содержание	98	98	98
99	Содержание	99	99	99
100	Содержание	100	100	100

Проинформировано,
 пронумеровано
 и скреплено печатью
 14
 листа

Верно
[Signature]