

**Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа по физкультуре ориентирована на учащихся 8 класса и реализуется на основе следующих документах:

 **Федеральные:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» С изменениями и дополнениями от: 13 декабря 2013г., 28 мая 2014г., 17 июля 2015г.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" в редакции от 29.06.2017 N 613.
5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 28.06.2016 №2/16-з).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20».
7. ФЗ от 30.06.2007 г. № 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу о гражданах с ограниченными возможностями здоровья» (ред. от 02.07.2013).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
9. Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию с изменениями от 8 мая 2019 г. № 233, от 22 ноября 2019 г. № 632, от 18 декабря 2019 г. № 695, от 18 мая 2020 г. №249.

**Региональные:**

1. Закон Республики Саха (Якутия) «Об образовании в Республике Саха (Якутия)», принят Государственным собранием (Ил Тумэн) РС (Я) 15.12.2014 1401-З №359-V.
2. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПин №2.4.2.2821-10
3. Приказ Министерства образования и науки РС(Я) № 01-03/309 от 11.05.2020г. «Об организации образовательного процесса в условиях режима повышенной готовности на территории РС(Я) и мерах по противодействию распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

**Школьные:**

1. Устав МБОУ «Кысыл-Сырской СОШ».
2. Учебный план МБОУ «Кысыл-Сырская СОШ» на 2020-2021 учебный год.
3. Приказ № 101 от 28.08.2020г. МБОУ КССОШ «Об утверждении УМК на 2020-2021 учебный год».

Рабочая программа по физкультуре для 8 класса составлена, исходя из продолжительности учебного года в 35 недель, на 105 часов учебного времени, 3 часа в неделю. В соответствии с календарным учебным графиком на 2020-2021 уч.год и расписание уроков 2020-2021 уч.года МБОУ «Кысыл-Сырской СОШ», в 8 а,б классах 5 уроков совпадают с праздничными днями (23.02.21г., 08.03.21г., 27.04.21г., 03.05.21., 10.05.21г.) поэтому программа рассчитана на 100 часов.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 8 класс в школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты**

– формирование чувства гордости за свою Родину, родной край ***(региональный компонент)***; формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края ***(региональный компонент)***;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе ***(региональный компонент);***

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Обучение учащихся с ОВЗ**

В 8 «а» классе обучаются дети, имеющие ограниченные возможности здоровья. По заключению Улусной психолого-медико педагогической комиссии, такие дети обучаются по адаптированной программе в условиях образовательного учреждения:

Муксунова Василина Петровна - Обучение по адаптированной образовательной программе ФГОС ООО с индивидуальным подходом учителей-предметников с ориентиром на ФГОС ОВЗ) для обучения детей с ТНР вариант 5.1 (Пр. № 166 от 07.05.2019 г.)

Для данной категории обучающихся характерны:

1. Затруднения в усвоении учебной программы.
2. Сниженный уровень познавательной деятельности.
3. Недостаточная сформированность предпосылок к усвоению новых знаний и предметных понятий.
4. Отсутствие у большинства обучающихся словесно-логической памяти.
5. Затруднённость мыслительных операций: мышление, память, внимание, восприятие.
6. Отсутствие умения самостоятельно сравнивать, обобщать, классифицировать новый учебный материал без специальной педагогической поддержки.
7. Затруднения мелкой ручной моторики и эмоциональной сферы.

Для таких учащихся используются различные приёмы и формы работы на уроке: задания с опорой на несколько анализаторов, дозировка учебного материала, поэтапная подача учебного материала, применение информационно-коммуникативных технологий. Данный вид работы является наиболее эффективным при изучении нового материала, а также для восполнения пробелов в знаниях учащихся с задержкой психического развития.

Результаты освоения обучающимися с ОВЗ АООП оцениваются как итоговые на момент завершения основного общего образования. Освоение рабочей программы обеспечивает достижение обучающимися с задержкой психического развития трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

**Основное содержание программы.**

 **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физичес­кую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных ак­тов. Значение нервной системы в управлении движениями и ре­гуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствова­ние соответствующих физических функций организма. Планиро­вание и контроль индивидуальных физических нагрузок в процес­се самостоятельных занятий физическими упражнениями и спор­том различной направленности.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств.

**Спортивные игры**. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точ­ность дифференцирования и оценивания пространственных, вре­менных и силовых параметров движений, способность к согла­сованию отдельных движений в целостные комбинации) и кон­диционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Согласо­вывать индивидуальные и простые командные технико-тактиче­ские взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в за­щите.

 **Гимнастика с элементами акробатики.** Более сложными становятся упражнения в построении и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах в связках.

 **Легкая атлетика.**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы началь­ной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и со­вершенствованию прежде всего кондиционных и координацион­ных способностей. Основным моментом в обучении легкоатле­тическим упражнениям в этом возрасте является освоение со­гласования движений разбега с отталкиванием и разбега с вы­пуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполне­ния упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естествен­ных и искусственных препятствий и т. д. для повышения при­кладного значения занятий и дальнейшего развития координаци­онных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике спо­собствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открыток) воздухе содей­ствует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в за­висимости от наличия соответствующей материальной базы, под­готовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега спо­собом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать дру­гие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатле­тических упражнений, особое значение следует уделять форми­рованию умений учащихся самостоятельно использовать легкоат­летические упражнения во время проведения занятий (трениро­вок) в конкретных условиях проживания.

 **Лыжная подготовка.**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равно­мерное прохождение листании и длиной 2—3 км. Затем с увели­чением скорости передвижения дистанция сокращается. Повыше­ние скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащие­ся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результа­тов. Рекомендуется также провести I— 2-темповыс тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устране­нию ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во мно­гом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения до­машних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с пра­вилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 24 | 9 |  |  |  |  | 15 |
| 3 | Национальные виды спорта | 14 |  | 9 |  |  | 5 |  |  |  |
| 4 | Спортивные игры | 29 |  |  | 6 |  |  | 23 |  |  |  |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | 2 | 16 |  |  |  |
| 6 | Лыжная подготовка | 15 |  |  |  | 5 | 10 |  |
|  | Всего часов: | 100 | 26 | 21 | 28 | 25 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Раздел** | **Наименование разделов и тем** | **Примечание** | **Дата проведения****8 «а»** | **Дата проведения****8 «б»** |
| **По плану** | **По факту** | **По плану** | **По факту** |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** **Недель: 9. Часов: 26** |  |  |  |  |  |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 9 часов |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). |  | 01.09 |  | 01.09 |  |
| 2 |  | Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). |  | 04.09 |  | 03.09 |  |
| 3 |  | Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). |  | 07.09 |  | 07.09 |  |
| 4 |  | Метание мяча. Развитие выносливости. |  | 08.09 |  | 08.09 |  |
| 5 |  | Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). |  | 11.09 |  | 10.09 |  |
| 6 |  | Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). |  | 14.09 |  | 14.09 |  |
| 7 |  | Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. |  | 15.09 |  | 15.09 |  |
| 8 |  | Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). |  | 18.09 |  | 17.09 |  |
| 9 |  | Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). |  | 21.09 |  | 21.09 |  |
| 10 | **Национальные виды спорта 9 часов** | Национальные прыжки, прыжки на одной ноге (Кылыы) |  | 22.09 |  | 22.09 |  |
| 11 |  | Национальные прыжки, прыжки с ноги на ногу (Буур) |  | 25.09 |  | 24.09 |  |
| 12 |  | Национальные прыжки, прыжки на обеих ногах (Куобах) |  | 28.09 |  | 28.09 |  |
| 13 |  | Северный тройной прыжок |  | 29.09 |  | 29.09 |  |
| 14 |  | Северный тройной прыжок |  | 02.10 |  | 01.10 |  |
| 15 |  | Национальные прыжки (Ус тогул ус) |  | 05.10 |  | 05.10 |  |
| 16 |  | Национальные прыжки (Ус тогул ус) |  | 06.10 |  | 06.10 |  |
| 17 |  | Зачет по национальным прыжкам |  | 09.10 |  | 08.10 |  |
| 18 |  | Зачет по национальным прыжкам |  | 12.10 |  | 12.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 6 часов** | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра. |  | 13.10 |  | 13.10 |  |
| 20 |  | Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. |  | 16.10 |  | 15.10 |  |
| 21 |  | Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра. |  | 19.10 |  | 19.10 |  |
| 22 |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. |  | 20.10 |  | 20.10 |  |
| 23 |  | Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. |  | 23.10 |  | 22.10 |  |
| 24 |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. |  | 26.10 |  | 26.10 |  |
| 25 | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 18 часов** | ТБ на уроках по гимнастике. Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине. |  | 27.10 |  | 27.10 |  |
| 26 |  | Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |  | 30.10 |  | 29.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ****Недель: 7. Часов: 21.** |  |  |  |  |  |
| 27 |  | Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |  | 09.11 |  | 09.11 |  |
| 28 |  | Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |  | 10.11 |  | 10.11 |  |
| 29 |  | . Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |  | 13.11 |  | 12.11 |  |
| 30 |  | Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |  | 16.11 |  | 16.11 |  |
| 31 |  | Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |  | 17.11 |  | 17.11 |  |
| 32 |  | Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на бревне. |  | 20.11 |  | 19.11 |  |
| 33 |  | Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |  | 23.11 |  | 23.11 |  |
| 34 |  | Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |  | 24.11 |  | 24.11 |  |
| 35 |  | Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |  | 27.11 |  | 26.11 |  |
| 36 |  | Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |  | 30.11 |  | 30.11 |  |
| 37 |  | Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |  | 01.12 |  | 01.12 |  |
| 38 |  | Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. |  | 04.12 |  | 03.12 |  |
| 39 |  | Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |  | 07.12 |  | 07.12 |  |
| 40 |  | Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |  | 08.12 |  | 08.12 |  |
| 41 |  | Акробатика. Упражнения на брусьях. |  | 11.12 |  | 10.12 |  |
| 42 |  | Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |  | 14.12 |  | 14.12 |  |
| 43 | **Национальные виды спорта 5 часов** | Мас – Реслинг (история развития) |  | 15.12 |  | 15.12 |  |
| 44 |  | Мас – Реслинг, обучение техники  |  | 18.12 |  | 17.12 |  |
| 45 |  | Мас – Реслинг, обучение техники |  | 21.12 |  | 21.12 |  |
| 46 |  | СМас – Реслинг, обучение техники |  | 22.12 |  | 22.12 |  |
| 47 |  | Мас – Реслинг, обучение техники |  | 25.12 |  | 24.12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ****Недель: 9. Часов: 28.** |  |  |  |  |  |
| 48 | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 23** | ТБ на уроках по баскетболу.Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. |  | 11.01 |  | 11.01 |  |
| 49 |  | Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты  |  | 12.01 |  | 12.01 |  |
| 50 |  | Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. |  | 15.01 |  | 14.01 |  |
| 51 |  | Передача и ловля мяча. Эстафеты. |  | 18.01 |  | 18.01 |  |
| 52 |  | 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. |  | 19.01 |  | 19.01 |  |
| 53 |  | Штрафные броски. Уч. игра |  | 22.01 |  | 21.01 |  |
| 54 |  | Броски с различных дистанций. Эстафеты. |  | 25.01 |  | 25.01 |  |
| 55 |  | Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. |  | 26.01 |  | 26.01 |  |
| 56 |  | Передача и ловля мяча. Эстафеты. |  | 29.01 |  | 28.01 |  |
| 57 |  | Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден. |  | 01.02 |  | 01.02 |  |
| 58 |  | Штрафные броски. Уч. игра |  | 02.02 |  | 02.02 |  |
| 59 |  | Штрафные броски. Уч. игра |  | 05.02 |  | 04.02 |  |
| 60 |  | Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. |  | 08.02 |  | 08.02 |  |
| 61 |  | Броски с различных дистанций. Учебная игра. |  | 09.02 |  | 09.02 |  |
| 62 |  | Ведение мяча. Учебная игра. |  | 12.02 |  | 11.02 |  |
| 63 |  | История волейбола.Стойка и перемещения. |  | 15.02 |  | 15.02 |  |
| 64 |  | Основные при­ёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками  |  | 16.02 |  | 16.02 |  |
| 65 |  | Передача мяча над собой. То же через сетку***.*** |  | 19.02 |  | 18.02 |  |
| 66 |  | Передача мяча через сетку. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). |  | 22.02 |  | 22.02 |  |
| 67 |  | Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола. |  | 26.02 |  | 25.02 |  |
| 68 |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром***.*** |  | 01.03 |  | 01.03 |  |
| 69 |  | Комбинации из основных элементов волейбола-на результат. |  | 02.03 |  | 02.03 |  |
| 70 |  |  Сдача нормативов. Правила игры Волейбол. |  | 05.03 |  | 04.03 |  |
| 71 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 15 часов | ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. |  | 09.03 |  | 09.03 |  |
| 72 |  | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. |  | 12.03 |  | 11.03 |  |
| 73 |  | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. |  | 15.03 |  | 15.03 |  |
| 74 |  | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. |  | 16.03 |  | 16.03 |  |
| 75 |  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. |  | 19.03 |  | 18.03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | IV ЧЕТВЕРТЬНедель: 8. Часов: 25. |  |  |  |  |  |
| 76 |  | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы |  | 29.03 |  | 29.03 |  |
| 77 |  | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. |  | 30.03 |  | 30.03 |  |
| 78 |  | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. |  | 02.04 |  | 01.04 |  |
| 79 |  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. |  | 05.04 |  | 05.04 |  |
| 80 |  | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. |  | 06.04 |  | 06.04 |  |
| 81 |  | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. |  | 09.04 |  | 08.04 |  |
| 82 |  | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы |  | 12.04 |  | 12.04 |  |
| 83 |  | Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. |  | 13.04 |  | 13.04 |  |
| 84 |  | Сдача нормативов. Бег до дистанции 1 км. |  | 16.04 |  | 15.04 |  |
| 85 |  | Сдача нормативов. Бег по дистанции до 3 км. |  | 19.04 |  | 19.04 |  |
| 86 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15 часов | ТБ на уроках л/атлетики.Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). |  | 20.04 |  | 20.04 |  |
| 87 |  | Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. |  | 23.04 |  | 22.04 |  |
| 88 |  | Метание мяча. Развитие выносливости. |  | 26.04 |  | 26.04 |  |
| 89 |  | Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. |  | 30.04 |  | 29.04 |  |
| 90 |  | Метание мяча. Развитие выносливости. |  | 04.05 |  | 04.05 |  |
| 91 |  | Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в. |  | 07.05 |  | 06.05 |  |
| 92 |  | Метание мяча. Развитие выносливости. |  | 11.05 |  | 11.05 |  |
| 93 |  | Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). |  | 14.05 |  | 13.05 |  |
| 94 |  | Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). |  | 17.05 |  | 17.05 |  |
| 95 |  | Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. |  | 18.05 |  | 18.05 |  |
| 96 |  | Метание мяча. Развитие выносливости. |  | 21.05 |  | 20.05 |  |
| 97 |  | Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.  |  | 21.05 |  | 20.05 |  |
| 98 |  | Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. |  | 24.05 |  | 24.05 |  |
| 99 |  | Сдача нормативов. Бег 2000 м. |  | 25.05 |  | 25.05 |  |
| 100 |  | Сдача нормативов. Бег 2000 м. |  | 28.05 |  | 28.05 |  |