Рабочая программа для 8-го класса составлена на основе комплексной учебной программы «Физическая культура 1-11

классы» предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха (В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2016) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год (3 часа в неделю). Обучение проводиться в 3 триместра.

При реализации общеобразовательной программы по физической культуре используются различные образовательные технологии, в том числе при необходимости (при угрозе возникновения отдельных чрезвычайных ситуаций, введения режима повышенной готовности) дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе 8-го класса предлагается использовать следующие учебники:

-Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура: 8-9 классы – М.: Просвещение,2016

**Цель физической культуры** - **формирование разносторонне физически разви­той личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

**Задачи физической культуры**:

- содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстро­та и точность реагирования на сигналы, согласование движе­ний, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифферен­цирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влия­нии занятий физическими упражнениями на основные систе­мы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в сво­бодное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, координации, гибкости), в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Тематическое планирование в 8-х классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжная подготовка. Учебные элементы раздела «элементы единоборств» включены отдельными частями при прохождении материала раздела «гимнастика».

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры, распределены следующим образом – увеличено количество часов по разделам: волейбол на 12 ч., баскетбол на 2 ч.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности учащихся в 1 и 3 триместрах, предусмотрено

тестирование учащихся.

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование  раздела | Личностные | Метапредметные | | | Предметные |
| Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| **1** | **Легкая атлетика** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Формирование навыка  систематического наблюдения за своим  физическим состоянием, величиной  физических нагрузок.  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника | Получит возможность: использовать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; характеризовать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости. **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру и историю создания и развития ГТО.  научится выполнять:с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3x10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.  Получит возможность демонстрировать:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** | | Скоростные | Бег 30 м, с | 5,5-5,1 | 5,9-5,4 | | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 180-195 | 160-180 | | К выносливости | 6-минутный бег, м | 1200-1300 | 1000-  1150 | | К координации | Челночный бег 3х10 м. | 8,7-8,3 | 9,4-9,0 | |
| **2** | **Спортивные игры (баскетбол)** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника | Получит возможность: использовать правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; характеризовать правила и организацию спортивных и подвижных игр; использовать тактику нападения и защиты; технику владения мячом.  научится выполнять:спортивную игру (баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.  Получит возможность демонстрировать:активное участие в играх,умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время. |
| **3** | **Гимнастика** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. | Получит возможность: использовать технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; характеризовать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. **Исследовать** Недельный  двигательный режим II ступени в соответствии с  ВФСК ГТО  научится выполнять: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.  Получит возможность демонстрировать:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** | | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз;  Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 6-7 | 13-15 | | К гибкости | Наклон вперед из положения сед, см | 7-9 | 12-14 | |
| **4** | **Лыжная подготовка** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника | Получит возможность: использовать технику безопасности при занятиях лыжным спортом; требования к одежде и обуви лыжника; характеризовать правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта. **Исследовать** Недельный двигательный режим II ступени в соответствии с ВФСК ГТО  научится выполнять:передвижение на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двушажным ходом; выполнять подъём «елочкой», торможение «плугом» и упором, повороты переступанием и упором; проходить дистанцию до 3,5 км в доступном темпе.  Получит возможность демонстрировать:  технику одновременного бесшажного хода; передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; прохождение на лыжах в быстром темпе дистанции до 1000 м. с фиксацией времени. |
| **5** | **Спортивные игры (волейбол)** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника | Получит возможность: использовать правила техники безопасности при занятиях спортивными играми характеризовать; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом.  научится выполнять спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.  Получит возможность демонстрировать:  активное участие в играх,умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время. |
| **6** | **Элементы единоборств** | Получит возможность: раскрывать значение упражнений в единоборствах для укрепление здоровья, основных систем организма; характеризовать; правила и организацию единоборств; тактику нападения и защиты;  научится выполнять упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.  Получит возможность демонстрировать:  активное участие в играх,умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время |

**Предметные результаты по физической подготовленности** должны соответствовать уровню *(не ниже среднего*) показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Планируемые предметные результаты по физической культуре.**

***Выпускник научится:***

1. - рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
2. - характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
3. - 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; в том числе и по подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

1. - 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.

***Выпускник получит возможность научиться:***

1. - 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;

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

- характеризовать цель истории создания и развития ГТО (БГТО)

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник 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;

- составлять индивидуальные комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

- 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 выполне­нии, 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.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включением 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**

***Выпускник научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­но и способности 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 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, а также тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

***Выпускник 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.

**2. Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков) по программе** | **Количество часов по рабочей программе** |
| **1.** | **Базовая часть** | **78** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика и элементы единоборств | 18 | 18 |
| 1.4 | Спортивные игры  (баскетбол;  волейбол) | 18 | 18  14  4 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **27** | **24** |
| 2.1 | Материал, связанный с региональными и национальными особенностями  (Лёгкая атлетика  Спортивные игры (баскетбол) | 15 | 15  10  2 |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта  Спортивные игры (волейбол) | 12 | 12  12 |
|  | **Итого:** | 105 | 102 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темы, подразделы | Кол-во часов по плану | Кол-во часов по тематическому плану |
| **Раздел № 1 основы знаний** | | **В процессе уроков** | |
| **Что вам надо знать?** | |  | |
| 1 | **Физическое развитие человека**  *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность* ***(***Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития)  *Роль опорно-двигатеьного аппарата в выполнение физических упражнений*  (Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения).  *Значение нервной системы в управлении движениями регуляции систем организма*  (Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения энергообеспечения.)  *Психические процессы в обучении двигательным действиям*  (Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятия, мышления, воображения, памяти) |  |  |
| 2 | ***Самонаблюдение и самоконтроль***  *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями*  (Регулярное наблюдение физкультурникам за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культуры и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.) |  |  |
| 3 | ***Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)***  *Основа обучения и самообучения двигательным действиям*  (Педагогические, физиологические и психологические основы обучения техники двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения) |  |  |
| 4 | ***Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями***  (Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.) |  |  |
| 5 | ***Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах***  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культуры и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. |  |  |
| 6 | ***Совершенствование физических способностей***  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования. |  |  |
| 7 | ***Адаптивная физическая культура***  Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложение, профилактики утомление. |  |  |
| 8 | ***Профессионально-прикладная физическая подготовка***  Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. |  |  |
| 9 | ***История возникновения и формирования физической культуры***  (Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. (Виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители.) |  |  |
| 10 | ***Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)***  (Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитие. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.) |  |  |
| 11 | ***Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения***  (Летние зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.) |  |  |
| 12 | ***История создания и развития ГТО (БГТО)*** ***Недельный двигательный режим I и II ступени в***  ***соответствии с ВФСК ГТО.*** |  |  |
| 13 | ***Рефераты и итоговые работы.***  По итогам изученного каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.  В конце8-9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике. |  |  |
| **Раздел №2 Двигательные умения и навыки** | | **105** | **102** |
| **Легкая атлетика** | | **21** | **31** |
| 1 | ***Беговые упражнения.***  - Овладение техникой спринтерского бега.  (Низкий старт до 30 метров,- от 70 – 80 м, - до 70 м. Бег на результат 60м. Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | 2 |
| 2 | ***Прыжковые упражнения.***  - Овладение техникой прыжка в длину.  (Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | 1 |
| 3 | - Овладение техникой прыжка в высоту.  (Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега. Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | 1 |
| 4 | ***Метание малого мяча.***  - Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  (Дальнейшее обучение техники метания малого мяча в цель и на дальность. (Метание теннисного мяча, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1метр) (девушки-с расстояния 12-14 метров, юноши- до 16м). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с четырех шагов вперед-вверх. Подготовка к сдаче **ГТО**) |  | 2 |
| 5 | ***Развитие выносливости.***  (Кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафета, круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | 8 |
| 6 | ***Развитие скоростно-силовых способностей.***  (Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.) |  | 8 |
| 7 | ***Развитие скоростных способностей.***  (Эстафеты, старты из различных И.П, бег с ускорением, с максимальной скоростью.) |  | 5 |
| 8 | ***Знание о физической культуре.***  (Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностью. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.) | В процессе урока | |
| 9 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.***  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Привила самоконтроля и гигиены. | В процессе урока | |
| 10 | ***Овладения организаторскими умениями***  (Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовки места проведения занятий. | В процессе урока | |
| 11 | *Овладение техникой длительного бега.*  (бег в равномерном темпе от15до 20 мин.) |  | 4 |
| **Гимнастика и элементы единоборств** | | **18** | **18** |
| 1 | ***Знание о физической культуре.***  (Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.  Виды единоборств. Правила поведения, учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.) | В процессе урока | |
| 2 | ***Организующие команды и приемы.***  - Освоение строевых упражнений.Овладение техникой приемов единоборств  (Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.  *Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнение по овладению приемами страховки.*) |  | 2 |
| 3 | ***Упражнения общеразвивающих направленностью (без предметов)***  - Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Овладение техникой приемов единоборств  (Совершенствование двигательных способностей  *Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнение по овладению приемами страховки.*) |  | 1 |
| 4 | ***Упражнения общеразвивающей направленностью (с предметами).***  - Освоение ОРУ с предметами на месте и в движении. Овладение техникой приемов единоборств  (Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей(3-5кг), тренажёров, эспандеров *Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнение по овладению приемами страховки*.) |  | 1 |
| 5 | ***Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.***  -Освоение и совершенствование висов и упоров.  (Мальчики из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.  Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; в вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Подготовка к сдаче норм **ГТО)** |  | 1 |
| 6 | ***Опорные прыжки.***  - Освоение опорных прыжков.  (Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см).  Девочки: прыжок боков с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см). |  | 1 |
| 7 | ***Акробатические упражнения и комбинации***.  -Освоение акробатических упражнений.  (Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. |  | 1 |
| 8 | ***Развитие координационных способностей.***  (Совершенствование координационных способностей  *Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.)*) |  | 5 |
| 9 | ***Развитие силовых способностей и силовой выносливости.***  (Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Подготовка к сдаче норм **ГТО**.  *Силовые упражнения единоборства в парах)* |  | 1 |
| 10 | ***Развитие скоростно-силовых способностей.***  (Совершенствование скоростно-силовых способностей) |  | 2 |
| 11 | ***Развитие гибкости.***  (Совершенствование двигательных способностей) |  | 3 |
| 12 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.***  (Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости  *Упражнение в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры*) | В процессе урока | |
| 13 | ***Овладение организаторскими умениями.***  (Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений  *Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира, отделения помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом*.) | В процессе урока | |
| **Спортивные игры** | | **18** | **32** |
| **Баскетбол** | |  | **16** |
| 1 | ***Знания о физической культуре.***  История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. | В процессе урока | |
| 2 | -Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  (Дальнейшие закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек). |  | 1 |
| 3 | -Освоение ловли и передач мяча.  (Дальнейшие закрепление техники ловли и передачи мяча). |  | 1 |
| 4 | -Освоение техники ведения мяча.  (Дальнейшие закрепление техники ведения мяча.) |  | 1 |
| 5 | -Овладение техникой бросков мяча.  (Дальнейшие закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.) |  | 2 |
| 6 | -Освоение индивидуальной техники защиты.  (Дальнейшие закрепление техники выравнивая и забивания мяча, перехвата.) |  | 1 |
| 7 | -Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.  (Дальнейшие закрепление техники владение мячом и развитие координационных способностей.) |  | 2 |
| 8 | -Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  (Дальнейшие закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.) |  | 3 |
| 9 | -Освоение тактики игры.  (Дальнейшие закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействия двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка) |  | 2 |
| 10 | -Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  (Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.) |  | 3 |
| **Волейбол** | |  | **16** |
| 1 | ***Знания о физической культуре.***  (Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведение мяса или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты, (зонная и личная защита). Правила организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, кол-во участников, поведение игроков, а нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.) | В процессе уроков | |
| 2 | - Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  (Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек) |  | 1 |
| 3 | -Освоение техники приема и передачи мяча.  (Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.) |  | 1 |
| 4 | -Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  (Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.) |  | 3 |
| 5 | -Развитие координационных способностей  (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). (Дальнейшее обучение технике движений: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнение на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3.) |  | 2 |
| 6 | -Развитие выносливости.  (Дальнейшее развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин). |  | 1 |
| 7 | -Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.  (Дальнейшее развитие выносливости: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке с максимальной частотой в течение7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.) |  | 3 |
| 8 | -Освоение техники нижней прямой подачи.  (Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи мяча.) |  | 1 |
| 9 | -Освоение техники прямого нападающего удара.  (Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.) |  | 1 |
| 10 | -Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей  (Совершенствование координационных способностей: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.) |  | 1 |
| 11 | -Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.  (Совершенствование координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом) |  | 1 |
| 12 | -Освоение тактики игры.  (Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий:  тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) |  | 1 |
| 14 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.***  (Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (прием передача мяча, подача, удары в цель и сочетание приемов). Подвижные игры, приближенные к содержанию разучиваемой спортивной игры. Правила самоконтроля.) | В процессе урока | |
| 15 | ***Овладение организаторскими умениями.***  (Организация и проведения подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места игры.) | В процессе урока | |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** | **21** |
| 1 | ***Знания о физической культуре***.  (Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах.) | В процессе урока | |
| 2 | -Освоение техники лыжных ходов.  (одновеменный одношажный ход (стартовый вариант)  Коньковый ход  Торможение и поворот «плугом».  Прохождение дистанции 4,5 км. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  Игры: «Гонки с выбыванием»  Игры: «Как по часам»  Игры: «Биатлон» |  | 14  1  1  1  1  1  1  1 |
|  | **Раздел №3 развитие двигательных способностей** | **В процессе урока** | |
|  | **Самостоятельные занятия физическими упражнениями** |  | |
| 1 | ***Составление индивидуальных комплексов упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО*** | В процессе урока | |
| 2 | ***Утренняя гимнастика***  (комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами) | В процессе урока | |
| 3 | ***Выбирайте виды спорта***  (примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов, волейболистов, боксеров, а также Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | В процессе урока | |
| 4 | ***Тренировку начинаем с разминки***  (обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.) | В процессе урока | |
| 5 | ***Повышайте физическую подготовленность***  (упражнения для развития силы, быстроты, скоростно-силовых возможностей, выносливости. координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость) | В процессе урока | |

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение**

**каждой темы, с учетом рабочей программы воспитания.**

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Кол-во часов | Темы урока | Дата проведения |
| **I** | **14** | **Легкая атлетика** | |
| 1 | 1 | - Овладение техникой спринтерского бега. |  |
| 2 | 2 | -Развитие скоростных способностей. |  |
| 3 | -Развитие скоростных способностей. |  |
| 4 | 1 | - Овладение техникой прыжка в длину. |  |
| 5 | 2 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 6 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 7 | 1 | - Овладение техникой метания малого мяча на дальность. |  |
| 8 | 2 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 9 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 10 | 2 | - Овладение техникой длительного бега |  |
| 11 | - Овладение техникой длительного бега |  |
| 12 | 3 | Развитие выносливости. |  |
| 13 | Развитие выносливости. |  |
| 14 | Развитие выносливости. |  |
| **II** | **16** | **Спортивные игры: баскетбол** | |
| 15 | 1 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. |  |
| 16 | 1 | Освоение ловли и передачи мяча. |  |
| 17 | 1 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей |  |
| 18 | 1 | Освоение техники ведения мяча. |  |
| 19 | 1 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей |  |
| 20 | 2 | Овладение техникой бросков |  |
| 21 | Овладение техникой бросков |  |
| 22 | 3 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей |  |
| 23 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей |  |
| 24 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей |  |
| 25 | 1 | Освоение техники индивидуальной защиты |  |
| 26 | 2 | Освоение тактики игры |  |
| 27 | Освоение тактики игры |  |
| 28 | 3 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей |  |
| 29 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей |  |
| 30 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей |  |
| **III** | **18** | **Гимнастика** | |
| 31 | 2 | Освоение строевых упражнений.  Овладение техникой приемов единоборств. |  |
| 32 | Освоение строевых упражнений.  Овладение техникой приемов единоборств. |  |
| 33 | 1 | Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.  Овладение техникой приемов единоборств. |  |
| 34 | 1 | Развитие координационных способностей. |  |
| 35 | 1 | Освоение ОРУ с предметами на месте и в движении.  Овладение техникой приемов единоборств. |  |
| 36 | 1 | Развитие координационных способностей. |  |
| 37 | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 38 | 1 | Развитие гибкости |  |
| 39 | 1 | Освоение и совершенствование висов и упоров. |  |
| 40 | 1 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. |  |
| 41 | 1 | Развитие координационных способностей. |  |
| 42 | 1 | Освоение опорных прыжков. |  |
| 43 | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 44 | 1 | Развитие координационных способностей. |  |
| 45 | 1 | Освоение акробатических упражнений. |  |
| 46 | 1 | Развитие гибкости |  |
| 47 | 1 | Развитие гибкости. |  |
| 48 | 1 | Развитие координационных способностей***.*** |  |
| **IV** | **21** | **Лыжная подготовка** | |
| 49 | 1 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 50 | 1 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) |  |
| 51 | 1 | Коньковый ход |  |
| 52 | 3 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 54 |  | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 55 | 1 | Торможение и поворот «плугом» |  |
| 56 | 1 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 57 | 1 | Игры: «гонки с выбыванием» |  |
| 58 | 7 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 65 | 1 | Прохождение дистанции 4,5 км. |  |
| 66 | 2 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 68 | 1 | Игры: «Как по часам» |  |
| 69 | 1 | Игры: «Биатлон» |  |
| **V** | **16** | **Спортивные игры: волейбол** | |
| 70 | 1 | - Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. |  |
| 71 | 1 | -Развитие координационных способностей |  |
| 72 | 1 | -Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. |  |
| 73 | 1 | -Освоение техники приема и передачи мяча. |  |
| 74 | 1 | -Развитие координационных способностей |  |
| 75 | 1 | -Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей |  |
| 76 | 1 | -Освоение техники нижней прямой подачи. |  |
| 77 | 1 | - Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. |  |
| 78 | 1 | Освоение техники прямого нападающего удара. |  |
| 79 | 1 | - Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. |  |
| 80 | 1 | - Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. |  |
| 81 | 1 | - Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. |  |
| 82 | 1 | Развитие выносливости. |  |
| 83 | 1 | Освоение тактики игры. |  |
| 84 | 2 | - Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. |  |
| 85 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. |  |
| **VI** | **17** | **Легкая атлетика** | |
| 86 | 2 | - Овладение техникой длительного бега |  |
| 87 | - Овладение техникой длительного бега |  |
| 88 | 5 | Развитие выносливости. |  |
| 89 | Развитие выносливости. |  |
| 90 | Развитие выносливости. |  |
| 91 |  | Развитие выносливости. |  |
| 92 | Развитие выносливости. |  |
| 93 | 1 | - Овладение техникой метания малого мяча в цель. |  |
| 94 | 2 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 95 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 96 | 1 | - Овладение техникой спринтерского бега. |  |
| 97 | 3 | -Развитие скоростных способностей. |  |
| 98 | -Развитие скоростных способностей. |  |
| 99 | Развитие скоростных способностей. |  |
| 100 | 1 | - Овладение техникой прыжка в высоту |  |
| 101 | 2 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 102 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  |