****

 **Пояснительная записка**

 Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич ).

 Согласно учебному плану МБОУ «Торбеевская ООШ» всего на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе-68 часов в год (2 часа в неделю), форма промежуточной аттестации сдача нормативов. Предметная линия учебников:

М.Я. Виленского, В.И.Лях и др. 8-9 классы.

 **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

      Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

     Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

     Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

    Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

     Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

 **Метапредметные  результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

 **Предметные  результаты освоения физической культуры**

  Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

 **Содержание предмета**

**«Знания о физической культуре»**

соответствует основным представлениям развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

«Физическая культура (основные понятия)»

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

«Физическая культура человека»

- закаливание организма.

- излагать историю зарождения олимпийского движения в России, давать характеристику видам спорта, входящим в олимпийскую программу;

- раскрывать содержательные основы закаливания;

- определять базовые понятия и термины физической культуры;:

- характеризовать исторические вехи развития олимпийского движения в России (СССР)

 **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Подготовка к занятиям физической культурой.

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней̆ зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- Самонаблюдение и самоконтроль.

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств;

- выбирать упражнения и составлять комплексы упражнений, физкультминуток и физкультпауз;

- оценивать эффективность занятий физическими упражнениями с помощью приемов самоконтроля и самонаблюдения;

- вести дневник самоконтроля;

 **«Физическое совершенствование»**

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;

- выполнять организационные команды и строевые приёмы, акробатические комбинации из 4 упражнений (2 кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью); висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа кувырок вперёд в стойку на лопатках, дев:кувырок назад в полушпагат); упражнения на гимнастической перекладине (мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа);

- беговые упражнения (бег с ускорением от 30 до 50 м, бег на результат 60 м, бег в равномерном темпе до 15 мин, бег на 1200 м); прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; метание теннисного мяча с места на дальность, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние);

- основные технические элементы в баскетболе (перемещения в стойке игрока, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой, броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли, вырывание и выбивание мяча); в волейболе (перемещения в стойке игрока, передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении через сетку, нижнюю прямую подачу); в футболе(ведение по прямой, удар по мячу внутренней частью подъема, удар по воротам, техника игры вратаря);

- выполнять передвижение на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходом; подъем «елочкой», торможение и поворот упором, прохождение дистанции 3,5 км;

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

- выполнять нормативы в соответствии с требованиями ВФСК ГТО

- овладевать организаторскими умениями по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетики, лыжной подготовки;

Структура и содержание учебного предмета представлены в программе **8 класса** тремя основными учебными разделами.

ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

  **гимнастика с основами акробатики-12ч**

 -история гимнастики, техника безопасности; организующие команды и приемы (строевой шаг; размыкание и смыкание на месте); упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации (2 кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью); висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); ритмическая гимнастика;

 **легкая атлетика**-**16 ч**

 - история легкой атлетики, техника безопасности; беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения ( прыжок в высоту способом «перешагивание»); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8-10м, метание малого мяча с места и с разбега (4-5 шагов); контрольные упражнения.

 **лыжные гонки-12 ч**

 -история лыжного спорта, техника безопасности; передвижение на лыжах (попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); подъемы, спуски, повороты(торможение «плугом», подъем «елочкой», торможение и поворот «упором»); прохождение дистанции 3, 5 км, подвижные игры,. контрольные упражнения. В случае неблагоприятных условий (низкая температура воздуха, отсутствие снежного покрова) уроки по разделу «Лыжная подготовка» заменяются разделом «Спортивные игры» (баскетбол).

  **баскетбол-16 ч**

 -история баскетбола, техника безопасности; овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком, повороты с мячом и без мяча, комбинации по технике передвижения); ловля и передачи мяча(ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); броски мяча ( броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли);вырывание и выбивание мяча; тактика игры ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом, взаимодействие 2 игроков «Отдай мяч и выйди»); овладение игрой (игра по упрощенным правилам мини-баскетбола); контрольные упражнения.

 **волейбол-12 ч**

  -история волейбола, техника безопасности; овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками через сетку); прием мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача (с 6 м от сетки); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам); комбинации из освоенных элементов: прием, подача, передача; подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игры); контрольные упражнения.

 - Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий). Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **По плану** | **Фактически** |
| 1. | ИОТ  при  проведении занятий по легкой атлетике.Техника низкого старта. Стартовый разгон. | 1 |  |  |
| 2 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. | 1 |  |  |
| 3. |  Бег по дистанции(70-80м).Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) | 1 |  |  |
| 4. | Бег 60 м на результат.Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |
| 5. | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание.  Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | 1 |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м). | 1 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча. | 1 |  |  |
| 8 | Бег (1500м - д., 2000м-м.). | 1 |  |  |
| 9 | ИОТ при проведении  занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 10 | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование -  поднимание туловища за 30 сек. | 1 |  |  |
| 11 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование -  наклон вперед стоя | 1 |  |  |
| 12 | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.  Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |  |  |
| 13 | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. | 1 |  |  |
| 14 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 15 | Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 16 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 17 | Техника отбивания мяча кулаком через сетку. | 1 |  |  |
| 18 | Нападающий удар после передачи. | 1 |  |  |
| 19 | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |
| 20 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | 1 |  |  |
| 21 | ИОТ  при  проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. | 1 |  |  |
| 22 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | 1 |  |  |
| 23 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 24 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. | 1 |  |  |
| 25 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | 1 |  |  |
| 26 | Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). | 1 |  |  |
| 27 | Строевые упражнения.  Совершенствование техники  опорного прыжка. | 1 |  |  |
| 28 | Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 29 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь  (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | 1 |  |  |
| 30 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) | 1 |  |  |
| 31 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. | 1 |  |  |
| 32 | Выполнение на оценку акробатических элементов. | 1 |  |  |
| 33 | ИОТ  при  проведении занятий по лыжной подготовке.Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 1 |  |  |
| 34 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | 1 |  |  |
| 35 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.                 | 1 |  |  |
| 36 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | 1 |  |  |
| 37 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 1 |  |  |
| 38 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |  |  |
| 39 | Совершенствование техники  одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 |  |  |
| 40 | Оценка техники  одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | 1 |  |  |
| 41 | Техника спусков и подъемов на склонах.Прохождение дистанции 2 км на результат. | 1 |  |  |
| 42 | Прохождение дистанции 2 км на результат.Техника торможения и поворота «плугом». | 1 |  |  |
| 43 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 |  |  |
| 44 | Совершенствование техники конькового хода. | 1 |  |  |
| 45 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | 1 |  |  |
| 46 | Техника броска двумя руками от головы с места. | 1 |  |  |
| 47 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | 1 |  |  |
| 48 | Техника  броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |  |  |
| 49 | Личная защита. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 50 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 51 | Техника  броска  двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 52 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | 1 |  |  |
| 53 | Техника  броска  одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 54 | Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 |  |  |
| 55 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.  Личная защита. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 56 | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 57 | Сочетание приемов ведения,   передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). | 1 |  |  |
| 58 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 59 | Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед стоя. | 1 |  |  |
| 60 | Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места | 1 |  |  |
| 61 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища | 1 |  |  |
| 62 | ИОТ  при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. | 1 |  |  |
| 63 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов.  Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) | 1 |  |  |
| 64 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 |  |  |
| 65 | Бег по дистанции (70-80м),Финиширование.Тестирование - бег 30м. | 1 |  |  |
| 66 | Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 1 |  |  |
| 67 | Оценка техники метания мяча *(150 г)*на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). | 1 |  |  |
| 68 | Промежуточная аттестация: сдача нормативов. |  |  |  |
|  | Итого: | 68 |  |  |