

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:
на заседании методического совета
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»
протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА:
приказом № 222-од от 31.08.2022
директор школы

Ф. Ф. Исакова



Рабочая программа по учебному предмету

«физическая культура»

8 класс

(основное общее)

Составитель РП:

Ишбулатова Гульшат Наилевна,

учитель физической культуры

2022 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физической деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Ведение дневника по физической деятельности.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры.

«Футбол».

Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Гимнастика:

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. Наклоны вперед стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Легкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. *Совершенствование навыков бега.* Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега.

Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне.

Лыжная подготовка.

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидерование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Все это так же способствует подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне ГТО.

Поурочное ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика. ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. О ВФСК «ГТО»	
2	Челночный бег 3 по 10м. Бег в течение 6-ти минут. РК Достижения спортсменов Тюменской области. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. ВП «К вершинам олимпа!» - игровая программа	1
3	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-12 шагов разбега. Формирование навыков ЗОЖ .Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1

5	Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО Метание малого мяча с места на дальность. Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 11-12 шагов Метание	1
6	Метание малого мяча с места на дальность. Эстафеты. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-12 шагов. Кросс до 15 минут. Региональный компонент Формирование навыков ЗОЖ	1
7	Бег по пересеченной местности. Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК ГТО Бег 30 метров, Бег 60 метров	1
8	Бег по пересеченной местности. Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК ГТО Прыжок в длину с места. Подтягивание в висе и сгибание и разгибание рук	1
9	Волейбол. История волейбола Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортиграми	1
10	РК История развития волейбола. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок при самостоятельных занятиях	1
11	Правила проведения соревнований. Стойки и перемещения волейболиста Передачи мяча в движении.	1
12	Передача мяча сверху двумя руками . Прием мяча снизу.	1
13	Передачи мяча в парах в движении.	1
14	Нападающий удар. Совершенствование передачи мяча сверху. Основные приемы игры. Судейство.	1
15	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Правила судейства в волейболе. Учебно-тренировочная игра.	1
16	Учебно-тренировочная игра в волейбол. . Формирование навыков ЗОЖ	1
17	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики. История возникновения и развития гимнастики.	1
18	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1

19	Висы и упоры. Перестроения в движении	1
20	Висы и упоры. Развитие силовых способностей Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
21	Акробатические упражнения. Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК ГТО Поднимание туловища. Наклон туловища из положения лежа	1
22	Опорный прыжок через козла.	1
23	Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок через козла.	1
24	Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок через козла.	1
25	Развитие двигательных качеств. Упражнения и композиции ритмической гимнастики,	1
26	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения и композиции ритмической гимнастики,	1
27	Элементы единоборств и самостраховки . Правила поведения во время занятий. РК Игра «Бой петухов»	1
28	Элементы единоборств и самостраховки . РК Игра «Бой петухов»	1
29	Элементы единоборств и самостраховки. Захваты рук и туловища Развитие двигательных качеств.	1
30	Элементы единоборств и самостраховки. Приемы борьбы за выгодное положение. РК Национальная борьба «Кораш» ВП « Что такое сабантуй?»	1
31	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. РК. Выдающиеся лыжники нашей страны и области.	1
32	Техника попеременного двухшажного хода	1
33	Попеременный двухшажный ход.	1
34	Попеременный двухшажный ход.	1

35	Одновременный одношажный ход. .Спуски и подъемы.	1
36	Техника одновременных ходов. .Спуски и подъемы.	1
37	Одновременный одношажный ход. .Спуски и подъемы.Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Комплексы упражнений утренней зарядки с лыжными палками	1
38	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4, 5 км.	1
39	Прохождение дистанции 4, 5 км. Коньковый ход. Игра «Гонка с выбыванием»	1
40	Прохождение дистанции 3 и 5 км. Коньковый ход. Игра «Как по часам» Подъем «лесенкой». Торможение плугом. Полоса препятствий.	1
41	.Спуски и подъемы. Распределение сил на дистанции. «Второе дыхание» Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
42	Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 3 и 5 км.	11
43	. РК Виды лыжного спорта. Биатлон .Эстафеты на лыжах. Игра «Как по часам»	1
44	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом. История игры баскетбол.	1
45	Стойки и передвижения. Ведение мяча с изменением направления и высоты	1
46	Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты	1
47	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	1
48	Штрафной бросок. Бросок мяча по кольцу.	1
49	Техника вырывания и выбывания мяча.	1
50	Тактика игры баскетбол. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
51	Правила проведения соревнований. Жесты судьи. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
52	Футбол Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом и мини- футболом	1
53	История развития игры. Стойки и передвижения .	1
54	. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.	1

55	Взаимодействия игроков в нападении. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.	1
56	Двусторонняя игра. Правила соревнований.	1
57	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. РК Знаменитые легкоатлеты нашей страны Развитие легкой атлетики в нашей области и районе	1
58	. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
59	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Сдача нормативов ГТО Бег 60 метров, бег 100 метров	1
60	Эстафетный бег 4 x100 метров. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»	1
61	Бег на средние дистанции. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1
62	Эстафетный бег 4 x100 метров. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием с 7-8 шагов разбега	1
63	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Бег 1500 и 2000 метров	1
64	Сдача нормативов ГТО Подтягивание в висе. Поднимание туловища. Наклон туловища из положения стоя. Прыжок в длину с места.	1
65	Сдача нормативов ГТО Метание теннисного мяча на дальность. Эстафетный бег. Значение нервной системы в управлении движениями.	1
66	Сдача нормативов ГТО Бег 2 и 3 км, Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. РК Исторические сведения об олимпийских играх ВП Легкоатлетический пробег «На Родину героя!»	1
67	РК Подвижные игры «Русская лапта», «Городки». Режим дня. Приемы закаливания.	1
68	Самоконтроль при самостоятельных занятиях.	1
		68 часов