

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Красносельского района Санкт-
Петербурга ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга
от августа 2023 г. протокол №

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ СОШ № 352
Санкт-Петербурга
от августа 2023 г. №

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА**

учебного предмета
«Физическая культура»
для 8б класса среднего общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Петров Владимир Викторович
Учитель физической культуры

Санкт-Петербург - 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их

физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, . Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки); выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Календарно- тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класса.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля
				Предметные	Метапредметные УУД	
1.	Инструктаж по ОТ Низкий старт.	1	фронтальный	Первичный инструктаж на рабочем месте. Развитие скоростных способностей.	Знать требования инструкций.	текущий
2.	Низкий старт.	1	фронтальный	Развитие скоростных способностей, техника низкого старта, бег с максимальной скоростью.	Знать технику беговых и прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности	текущий
3.	Низкий старт. Прыжки в длину с места. Подвижные игры	1	фронтальный	Совершенствование низкого старта и стартового разгона с бегом по дистанции.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения и выполнения упражнений	текущий
4.	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 ,60 м.	1	фронтальный	ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, бег с ускорением. Совершенствование низкого старта и стартового разгона с бегом по дистанции.	Знать технику беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности	текущий
5.	Бег 500м Подвижные игры	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения, бег 500м игра «Сети»	Уметь демонстрировать технику бега	текущий
6.	Бег 1000м Подвижные игры	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения, бег 1000м Игра «перестрелка»	Уметь демонстрировать технику бега соблюдать	текущий

					правила безопасности	
7.	Метание мяча в цель. Подвижные игры	1	фронтальный	Ору для рук и плечевого пояса техника метания мяча в цель Игра «Снайпер	Уметь применять бег, прыжки для развития физических качеств,	текущий
8.	Метание мяча на дальность «Веселые старты»	1	фронтальный	Ору в парах, метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность, подвижные игры	Уметь демонстрировать технику метания на дальность	текущий
9.	Метание мяча на дальность	1	фронтальный	Ору в движении, метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность	Уметь демонстрировать технику метания на дальность	текущий
10.	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения. Бег 7мин Спортивная игра «Лапта».	Уметь применять бег, прыжки для развития физических качеств, включать в различные формы занятий	текущий
11.	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий	1	фронтальный	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, бег 10 мин	Уметь применять бег, прыжки для развития физических качеств, включать в различные формы занятий	текущий
12.	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1	фронтальный	Ору в движении, бег 12 мин, подвижные игры	Уметь бегать в равномерном темпе,	текущий
13.	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий	1	фронтальный	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, бег 14 мин	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с	текущий

					ходьбой.	
14.	Кроссовая подготовка	1	поточный	Бег в равномерном темпе до 16 мин	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой.	текущий
15.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.	1	поточный	Инструктаж по ОТ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.	текущий
16.	Висы. Строевые упражнения	1	поточный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Уметь демонстрировать технику выполнения подъем переворотом	текущий
17.	Опорный прыжок.	1	поточный	Прикладное значение гимнастики. Ору с гимнастической палкой, подводящие упражнения Прыжок способом «согнув ноги» Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	текущий
18.	Опорный прыжок.	1	поточный	Прыжок способом «согнув ноги» Прыжок боком с поворотом на	Уметь выполнять Прыжок боком	текущий

				90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	с поворотом на 90°.	
19.	Строевые упражнения Лазание	1	поточный	Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, лазать по канату	текущий
20.	Строевые упражнения Лазание	1	поточный	Строевые команды Перестроения Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые приемы, лазать по канату	текущий
21.	Акробатика	1	поточный	Подводящие упражнения. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок, мост и поворот в упор на одном колене, составление комбинации Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, сед углом	Уметь выполнять акробатические элементы	текущий
22.	Акробатика	1	поточный	ОРУ с предметами Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат стойка на голове Развитие координационных способностей Комбинация из акробатических элементов	Уметь составлять комбинацию из акробатических элементов	текущий
23.	Инструктаж по ОТ. Технические приемы.	1	игровой	ТБ по баскетболу. Технические приемы.	Знать технику безопасности на уроках	текущий
24.	Технические приемы. Остановки, стойки, передвижения.	1	игровой	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники	текущий

					передвижений перемещения в стойке, остановка повороты	
25.	Ловля и передача мяча	1	игровой	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением на месте	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	текущий
26.	Ловля и передача мяча	1	игровой	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением на месте, в движении	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий
27.	Ведение мяча.	1	игровой	Ведение мяча левой, правой рукой с пассивным сопротивлением	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.	текущий
28.	Ведение, передача, бросок	1	игровой	Ведение и передача мяча с пассивным сопротивлением Техника броска мяча в корзину. Подвижная игра	Уметь владеть мячом при выполнении упражнений	текущий
29.	Ведение, передача, бросок	1	игровой	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Уметь выполнять технические действия	текущий
30.	Бросок. Вырывание и выбивание. Бросок мяча в корзину.	1	игровой	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	текущий

31.	Бросок. Вырывание и выбивание. Бросок мяча в корзину.	1	игровой	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места учебная игра	Уметь соблюдать правила безопасности, правила игры.	текущий
32.	Игровые приемы.	1	игровой	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь соблюдать правила безопасности, правила игры.	текущий
33.	Игровые приемы.	1	игровой	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Уметь проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций.	текущий
34.	Сочетание техники игровых приемов.	1	игровой	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Уметь выполнять технические действия в игре.	текущий
35.	Сочетание техники игровых приемов.	1	игровой	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места	Уметь Проявлять стремление к самооценке на основе критериев.	текущий
36.	Круговая	1	игровой	Комплекс упражнений	Уметь играть в	текущий

	тренировка. Учебная игра			Развитие координационных способностей правила игры Игра по «стритбол»	«стритбол» Знать правила игры	ий
37.	Учебная игра	1	поточный	Тактика игры, техника игры Учебная игра	Знать правила игры	текущ ий
38.	Учебная игра	1	поточный	Тактика игры, техника игры	Учебная игра	текущ ий
39.	Техника безопасности на уроках волейбола	1	поточный	Стойки и передвижения игрока	Знать технику безопасности во время уроков волейбола	текущ ий
40.	Стойки и передвижения повороты остановки.	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки. передвижения.	текущ ий
41.	Передача мяча над собой	1	поточный	Техника приема и передачи мяча Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Уметь выполнять верхнюю передачу над собой	текущ ий
42.	Передача мяча над собой	1	поточный	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	Уметь работать в паре	текущ ий
43.	Прием и передача мяча.	1	поточный	Техника приема и передачи мяча. Тактика первых и вторых передач. Контроль за развитием силовых качеств	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущ ий
44.	Прием и передача мяча.	1	поточный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах	Уметь проявлять положительны е качества	текущ ий

				через сетку.	личности во время игровых ситуаций.	
45.	Прием и передача мяча.	1	поточный	Передача мяча над собой во встречных колоннах, парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения	Уметь работать в паре, в тройке	текущий
46.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	поточный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя, нижняя) на месте индивидуально и в парах. Групповые упражнения подач через сетку.	Уметь выполнять передачу и нижнюю подачу мяча	текущий
47.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	поточный	ОРУ с набивными мячами Групповые упражнения подач через сетку.	Уметь работать в паре	текущий
48.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	поточный	ОРУ с набивными мячами Групповые упражнения подач через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть по упрощенным правилам	текущий
49.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	1	игровой	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций.	текущий
50.	Нападающий удар после передачи	1	игровой	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика	Уметь проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Знать правила игры	текущий

				свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
51.	Нападающий удар после передачи	1	игровой	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять нападающий удар Знать правила игры	текущий
52.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	игровой	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий
53.	Тактика свободного нападения.	1	игровой	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий
54.	Тактика свободного нападения.	1	игровой	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий
55.	Нижняя прямая подача мяча.	1	игровой	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий

				партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
56.	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра	1	фронтальный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий
57.	Инструктаж по ОТ Кроссовая подготовка	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь бегать в равномерном темпе Знать технику безопасности	текущий
58.	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1	фронтальный	Инструктаж по ТБ. Бег (<i>14 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>15 мин</i>)	текущий
59.	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1	фронтальный	Бег (<i>16 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе <i>17 мин</i>	текущий
60.	Бег по пересеченной местности.	1	фронтальный	Бег (<i>18 мин</i>). Преодоление горизонтальных	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>18 мин</i>)	текущий

	Преодоление препятствий			препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости		
61.	Полоса препятствий Развитие силовой выносливости	1	фронтальный	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин	текущий
62.	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1	фронтальный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий
63.	Спринтерский бег эстафеты	1	фронтальный	Инструктаж по ТБ Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10).	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	текущий
64.	Спринтерский бег	1	фронтальный	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	текущий
65.	Спринтерский бег	1	фронтальный	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	текущий

66.	Метание малого мяча	1	фронталь ный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	текущ ий
67.	Метание малого мяча Подвижные игры	1	фронталь ный	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ.	<i>Уметь;</i> метать мяч на дальность с разбега	текущ ий
68.	Подвижные игры Правила соревнований	1	фронталь ный	Ору в движении Подвижные игры	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр различной функциональн ой направленност и	текущ ий