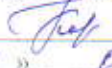



Рекомендовано  
методическим советом школы  
протокол « 1 » от « 30 » 08 \_\_\_\_\_ 2019 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Куженерская средняя  
общеобразовательная школа № 2»  
приказ № 100 от 30.08.2019  
 С.Ю. Кодочигова  
« 30 » 08 \_\_\_\_\_ 2019 г.

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
 Т.В. Пирогова  
« 30 » 08 \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 8 класса  
Терещина Виталия Леонидовича**

## **Пояснительная записка.**

### **Введение**

Программа по физической культуре для 8 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- рабочими программами «Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы» (В.И. Лях! - 4-изд. – М.: Просвещение, 2014).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### **освоения учебного предмета.**

#### **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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично 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 со-хранять 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.

### **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 трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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.

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- 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);
- 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- \* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Знания о физической культуре**

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;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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;

## **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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

## Содержание учебного курса.

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Организация и проведение пеших туристских походов.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

### **Физическая культура (основные понятия).**

Адаптивная физическая культура. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Спортивная подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

**Физическая культура человека.** Восстановительный массаж. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

## Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.



Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Льжные гонки.**

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Льжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных организаций: «Физическая культура. 8-9 классы», автор – В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014)

| та<br>ве<br>ния | №<br>урока | Разделы и темы   | По<br>програ<br>ме | По<br>плану | По<br>журнал<br>у | Универсальные учебные действия   |
|-----------------|------------|--|--------------------|-------------|-------------------|--|
|                 |            | <b>Знания о физической культуре.</b>   | <b>1</b>           | <b>1</b>    |                   |  |
|                 | 1          | Техника безопасности и требования на уроках ф.к..<br>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. | 1                  | 1           |                   | <b>Познавательные</b><br>1.Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.         |
|                 |            | <b>Лёгкая атлетика.</b>  | <b>9</b>           | <b>9</b>    |                   |  |
|                 | 2          | Бег на 30 метров(тестирование).  | 1                  | 1           |                   | 2.Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (в развороте, в оглавлении, в словаре)        |
|                 | 3          | Техника бега на короткие дистанции. Бег на 60 м..  | 1                  | 1           |                   | 3.Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. |
|                 | 4          | Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Бег на 60 м..   | 1                  | 1           |                   | 4.Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.                             |
|                 | 5          | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.  | 1                  | 1           |                   |  |
|                 | 6          | Совершенствование техники метания и прыжка изученным способом.   | 1                  | 1           |                   |  |
|                 | 7          | Метание малого мяча на технику. Бег с препятствиями.   | 1                  | 1           |                   | <b>Коммуникативные</b>   |
|                 | 8          | Метание малого мяча на дальность. Круговая эстафета.   | 1                  | 1           |                   | 1.Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.  |
|                 | 9          | Прыжок в длину с разбега.  | 1                  | 1           |                   |  |

|       |  |           |           |  |  |
|-------|--|-----------|-----------|--|--|
| 10    | Бег на выносливость до 12 мин. Кроссовая подготовка.   | 1         | 1         |  | 2.Слушать и понимать речь других.  |
|       | <b>Знания о физической культуре.</b>   | <b>1</b>  | <b>1</b>  |  | 3.Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.                            |
| 11    | Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Сведения о Сочинской Олимпиаде. | 1         | 1         |  | 4.Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)                                   |
|       | <b>Спортивные игры(волейбол).</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |  |  |
| 12    | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.            | 1         | 1         |  | <b>Регулятивные</b>  |
| 13    | Прямой нападающий удар.  | 1         | 1         |  | 1.Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.                                   |
| 14-15 | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.   | 2         | 2         |  | 2.Проговаривать последовательность действий на уроке.  |
| 16-17 | Комбинации из освоенных элементов.   | 2         | 2         |  | 3.Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника.                  |
|       | <b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.</b>                                   | <b>1</b>  | <b>1</b>  |  | 4.Учиться работать по предложенному учителем плану.  |
| 18    | Игра по упрощённым правилам в мини волейбол. Тестирование силовой подготовленности.            | 1         | 1         |  | 5.Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.   |
|       | <b>Гимнастика с основами акробатики.</b>   | <b>10</b> | <b>10</b> |  | 6.Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. |
| 19    | Инструктаж по технике безопасности. Команда «Прямо», повороты в движении.                      | 1         | 1         |  | <b>Личностные</b>  |
| 20    | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь.  | 1         | 1         |  | 1Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и                       |

|       |  |   |   |  |
|-------|--|---|---|--|
|       | Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.   |   |   |  |
| 21    | Мальчики: длинный кувырок; стойка на голове руках.<br>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. | 1 | 1 |  |
| 22    | Кувырки вперед и назад.  | 1 | 1 |  |
| 23-24 | Комбинация из разученных элементов.  | 2 | 2 |  |
| 25-26 | Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги.<br>Девочки: прыжок боком.                                      | 2 | 2 |  |
| 27    | Упражнения на совершенствование и освоение висов и упоров.   | 1 | 1 |  |
| 28    | Лазание по канату изученным способом (2-3 приема).   | 1 | 1 |  |
|       | <b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.</b>   | 1 | 1 |  |
| 29    | Эстафета и игры с использованием гимна упр.  | 1 | 1 |  |
|       | <b>Упражнения общеразвивающей направленности.</b>  | 1 | 1 |  |
| 30    | О.Ф.П. Круговая тренировка.  | 1 | 1 |  |
|       | <b>Способы физкультурной деятельности.</b>   | 1 | 1 |  |

доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

2.Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

3.Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Познавательные**

1.Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.

2.Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (в развороте, в оглавлении, в словаре)

3.Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

4.Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

5.Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

6.Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в

|       |   |           |           |  |  |
|-------|---|-----------|-----------|--|--|
| 31    | Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. | 1         | 1         |  | игровой и соревновательной деятельности.   |
|       | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>   | <b>1</b>  | <b>1</b>  |  | <b>Коммуникативные</b>   |
| 32    | Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Техника движений и ее основные показатели.                           | 1         | 1         |  | 1. Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.                       |
|       | <b>Лыжная подготовка.</b>   | <b>16</b> | <b>16</b> |  | 2. Слушать и понимать речь других.   |
| 33    | Техника безопасности на занятиях по лыжам. Значение занятий лыжным спортом.   | 1         | 1         |  | 3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.           |
| 34    | Одновременный двухшажный ход.   | 1         | 1         |  | 4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)                  |
| 35    | Одновременный бесшажный ход.  | 1         | 1         |  | 5. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.                               |
| 36-37 | Одновременный одношажный ход-стартовый вариант.   | 2         | 2         |  | <b>Регулятивные</b>  |
| 38-39 | Коньковый ход.  | 2         | 2         |  | 1. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.                  |
| 40-41 | Торможение и поворот «плугом».  | 2         | 2         |  | 2. Проговаривать последовательность действий на уроке.                                       |
| 42    | Спуски в основной, низкой и высокой стойке.   | 1         | 1         |  | 3. Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника. |
| 43-45 | Прохождение дистанции до 4.5 км.  | 3         | 3         |  |  |

|       |   |   |   |  |   |
|-------|---|---|---|--|---|
| 46    | Прохождение на время дистанции до 3 км.   | 1 | 1 |  | 4.Учиться работать по предложенному учителю плану.  |
| 47-48 | Подвижные игры и эстафеты на лыжах.   | 2 | 2 |  | 5.Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.  |
|       | <b>Спортивные игры (баскетбол).</b>   | 7 | 7 |  | 6.Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.                              |
| 49    | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.         | 1 | 1 |  | 7.Анализировать и давать объективную оценку результатов собственного труда, искать возможности и способы их улучшения.                    |
| 50    | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока на скорость.                           | 1 | 1 |  |   |
| 51    | Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.  | 1 | 1 |  |   |
| 52    | Передача мяча одной рукой от плеча на расстояния.   | 1 | 1 |  | <b>Личностные</b>   |
| 53    | Вырывание и выбивание мяча, перехват.   | 1 | 1 |  | 1.Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| 54    | Позиционные нападения и личная защита.  | 1 | 1 |  | 2.Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  |
| 55    | Комбинации из освоенных элементов.  | 1 | 1 |  | 3.Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.   |
|       | <b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.</b>                                  | 1 | 1 |  | 4.Самостоятельно определять самые простые, общие для всех людей правила поведения.  |
| 56    | Игра по упрощенным правилам баскетбола.   | 1 | 1 |  | 5.Проявлять уважение к своей семье, ценить взаимопомощь и взаимоподдержку членов семьи и друзей.  |
|       | <b>Спортивные игры(футбол).</b>   | 5 | 5 |  |   |
| 57    | Комбинации из освоенных элементов техники ведения, перемещения, остановок, поворотов и стоек. | 1 | 1 |  |   |
| 58-59 | Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Аут.                              | 1 | 1 |  |   |

|                         |  |          |          |  |   |
|-------------------------|--|----------|----------|--|---|
| 60                      | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба. | 1        | 1        |  | 6. Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 61                      | Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.                                 | 1        | 1        |  |   |
| <b>Легкая атлетика.</b> |  | <b>7</b> | <b>7</b> |  |   |
| 62-63                   | Прыжки в высоту с 7-8 шагов разбега.                                     | 2        | 2        |  |   |
| 64                      | Бег на 60 м.   | 1        | 1        |  |   |
| 65                      | Метание малого мяча на дальность . Кросс.                                | 1        | 1        |  |   |
| 66                      | Прыжок в длину с разбега.  | 1        | 1        |  |   |
| 67                      | Бег на 2000 м..  | 1        | 1        |  |   |
| 68                      | Совершенствование элементов л/а в различных эстафетах. Подтягивание.     | 1        | 1        |  |   |