

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

МБОУ "КАСПИЙСКАЯ ГИМНАЗИЯ №11"

РАССМОТРЕНО

ШМО

 Черевиченко В.В.

Протокол №1

от "29" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

 Омарова Г.Н.

Протокол №1

от "30" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Идрисов М.Ш.

Приказ №1

от "30" 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Черевиченко Вадим Викторович
учитель физической культуры

Каспийск 2023 г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	1.Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	2.Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	3.Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Ком-плекс 1		
				Учетный	4.Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью	Мальчики: 13–9,3; 10–9,6. Девочки: 10–9,8; 7–10,0	Ком-плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	3	Комбинированный	5.Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс 1		
				Комбинированный	6.Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс 1		
				Учетный	7.Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Мальчики: 400, 380, 360. Девочки: 370, 340, 320	Комплекс 1		
		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	8.Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 1500 (2000 м)	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00 Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	Комплекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление	6	Комбинированный	9.Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		препятстви й		Совершенство вание ЗУН	10.Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут		Ком- плекс 1		
				Совершенство вание ЗУН	11.Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут		Ком- плекс 1		
				Совершенство вание ЗУН	12.Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолевать вертикальные препятствия		Ком- плекс 1		
				Совершенство вание ЗУН	13.Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком- плекс 1		
				Учетный	14.Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Мальчики: 10,00. Девочки: 12,00	Ком- плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	15.Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Ком-плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	16.Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Ком-плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	17.Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине		Ком-плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	18.Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Мальчики: 9–7–5; девочки: 17–15–8	Ком- плекс 2		
		Прикладн ые упражнени я. Строевые упражнени я. Упражнен ия в равновеси и	4	Изучение нового материала	19.Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии		Ком- плекс 2		
				Совершенство вание ЗУН	20.Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии		Ком- плекс 2		
				Совершенство вание ЗУН	21.Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке		Ком- плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Акробатика	4	Учетный	22.Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения	Выполнение на оценку комбинации в равновесии	Комплекс 2		
				Изучение нового материала	23.Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		Комплекс 2		
				Комплексный	24.Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		Комплекс 2		
				Комплексный	25.Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		Комплекс 2		
				Учетный	26.Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2		
4	Спортивные игры	Волейбол	12	Освоение нового материала	27.Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	28.Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	29.Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи над собой во встречных колоннах	Ком-плекс 3		
				Комбинированный	30.Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	31.Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	32.Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Комбинированный	33.Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи в тройках после перемещения	Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	34.Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	35.Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	36.Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Комбинированный	37.Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники – нападающий удара	Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	38.Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		
		Баскетбол	18	Комбинированный	39.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие					
				Комбинированный	40.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная иг-ра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Комбинированный	41.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Комбинированный	42.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча разными способами	Ком-плекс 3		
				Комбинированный	43.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять технические действия в игре				
				Комбинированный	44.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Комбинированный	45.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3		
				Комбинированный	46.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2×2, 3×3, 4×4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	47.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2×2, 3×3, 4×4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Комбинированный	48.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2×2, 3×3, 4×4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Комбинированный	49.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
				Комбинированный	50.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей					
				Комбинированный	51.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Комбинированный	52.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Комбинированный	53.Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Комбинированный	54.Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи,	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	действия в игре				
				Комбинированный	55.Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Комплекс 3		
				Комбинированный	56.Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Комбинированный	57.Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					прорыв 2×1, 3×2. Нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей					
5	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	58.Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	59.Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	60.Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	61.Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	62.Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком-плекс 4		
				Учетный	63.Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки)	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00. Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	Ком-плекс 4		
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	64.Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Ком-плекс 4		
				Комбинированный	65.Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Ком-плекс 4		
				Комбинированный	66.Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Ком-плекс 4		
				Учетный	67.Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Мальчики: 9,3; 9,6; 9,8; девочки: 9,5; 9,8; 10,0	Ком-плекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Комбинированный	68.Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность		Ком-плекс 4		
				Комбинированный	69.Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность	Мальчики: 40–35–31 м; девочки: 35–30–28 м	Ком-плекс 4		

ВСЕГО ЗА ГОД : 68 часов

Всего по разделам программы:

легкая атлетика - 14ч.

кроссовая подготовка – 12ч.

гимнастика с элементами акробатики - 12ч.

спортивные игры: волейбол - 12ч.; баскетбол - 18ч.