Ростовская область Тарасовский район х. Верхний Митякин

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Красновская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно-географического цикла Протокол №1 от 26.08.2022 г. Руководитель МО (Аганян Т.А)	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Демьяненко И.Н. Подпись 26.08.2022 г.	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № 1 от 29 августа 2022 г. Председатель Воликов Ю.В.	УТВЕРЖДАЮ Директор Воликов Ю.В. Приказ от 31.08.2022 г. №131

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень общего образования, класс: основное общее, 8 класс

Количество часов: 2 часа

Учитель: Литвинов Р.П.

Квалификационная категория: первая

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273 – ФЗ;
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Примерная рабочая программа основного общего образования предмета «Физическая культура» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.) ;
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года);
- Примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 02.06.2020 N 2/20).

Приказы:

- - приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- - приказ Минпросвещения России от 18 мая 2020 г. № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345.

Рабочая программа разработана с учетом следующего учебно-методического комплекта:

Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы : учеб.для общеобразоват. учрежд.\ Москва» «Просвещение»,2021г

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2015)

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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.

Базисный учебный план образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих основную образовательную программу основного общего образования, предусматривает обязательное изучение физической культуры с 5 по 8 класс из расчёта 2 ч в неделю и рассчитана на 70 часов в год в каждом классе. **В соответствии с годовым календарным учебным графиком школы данная программа рассчитана в 8 классе— 68 ч.**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачётов, тестов, взаимоконтроля; итоговая аттестация – согласно Уставу образовательного учреждения.

Срок реализации программы: 2022-2023уч.год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел «Основы знаний о физической культуре» расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел «Общая физическая подготовка» предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел «Гимнастика с основами акробатики» включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел «Легкая атлетика» включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел «Спортивные игры» включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

подраздел «Настольный теннис», включает в себя освоение технических действий, совершенствование ранее разученных приемов

Основы знаний о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Общая физическая подготовка

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

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.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. 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.

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

Настольный теннис. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

№	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	**33**
3.	Гимнастика с элементами акробатики	**12**
4.	Волейбол	**10**
5.	Настольный теннис	**5**
6.	Баскетбол	**8**
Всего часов		**68ч**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

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 учащимися 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 учащимися, 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;

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);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)	Дата проведения урока	Корректировка даты (в случае необходимости)
Общее количество учебных часов на I четверть-17 часов.					
Лёгкая атлетика-17часов					
1.	Знания о физической культуре. Т/Б на уроках л/а. Тесты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/	02.09	
2.	Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	06.09	
3.	Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Высокий старт. Бег 30м .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.09	
4.	Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Бег 60 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.09	
5.	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.09	
6-7	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.09 23.09	
8.	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	27.09	
9.	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	30.09	
10.	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	04.10	
11.	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.10	
12.	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.10	
13.	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.10	
14.	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. **Бег 500 м.**	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.10	
15.	Кроссовая подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 1000 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.10	
16.	Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	25.10	
17.	Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.10	
Общее количество учебных часов на II четверть –15 часов ***Спортивные игры (волейбол) – 10 часов***					
18	Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Передачи мяча снизу и сверху. Подачи мяча снизу. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://galhar.jimdofree.com	08.11	
19	Передачи мяча снизу и сверху. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.11	
20	Передачи на месте и в движении в парах. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	15.11	

21	Варианты передачи и приёма мяча. Подача мяча. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.11	
22	Приём и передача мяча снизу и сверху. Подачи мяча . Нападающий удар. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	22.11	
23	Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Двусторонняя игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	25.11	
24	Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	29.11	
25	Передачи мяча в парах. Прием мяча. Подача мяча. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.12	
26	Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	06.12	
27	Передачи мяча, подачи мяча. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.12	
Настольный теннис -5 ч.					
28	Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.12	
29	Подача и прием подачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.12	
30	Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.12	
31	Удар накатом. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.12	
32	Подача и завершение атаки. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	27.12	
Общее количество учебных часов на III четверть – 19					
Спортивные игры (баскетбол) -8 часов					
33	Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.01	
34	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.01	
35	Ведение, передачи, перехват.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.01	
36	Ведение, передачи, бросок мяча. Стритбол 3х3.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.01	
37-38	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Стритбол 3х3.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.01 27.01	
39	Ведение, передачи, бросок мяча. Стритбол 3х3.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	31.01	
40	Действие против игрока с мячом и без.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	03.02	
Гимнастика-12 часов					
41	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Бревно.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.02	
42	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.02	
43	Строевые упражнения. Кувырок вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.02	
44	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.02	
45	Строевые упражнения. Лазание по канату.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.02	
46	Строевые упражнения. Лазание по канату	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.02	

47	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	03.03	
48	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.03	
49	Строевые упражнения. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.03	
50	Опорный прыжок. Скакалка.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.03	
51	Акробатика. Кувырок вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.03	
Общее количество учебных часов на IV четверть - 17 ч. ***Лёгкая атлетика-17 часов***					
52	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	31.03	
53	Бег с ускорением до 60 м. Бег 8 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	04.04	
54	Бег с ускорением до 60 м. на результат. Бег 9 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.04	
55	Бег 10 мин. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. Метание.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.04	
56	Круговые эстафеты. Бег в равномерном темпе 11 мин. Бег 200м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.04	
57	Круговые эстафеты. Метание в цель. Спортигра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.04	
58	Бег 200 м. Прыжки в длину с разбега. Спортигра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.04	
59	Бег 400 м. Прыжки в высоту. Спортигра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	25.04	
60	Бег 800 м. Круговые эстафеты. Спортигра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.04	
61	Прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Челночный бег. Спорт.игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.05	
62	Прыжки, многоскоки, челночный бег 3х10 м. Спортигра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	05.05	
63	Встречные эстафеты. Повторный бег. Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.05	
64	Встречные эстафеты. Повторный бег. Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.05	
65	Повторный бег 2-2 х 500-800м. Спорт игра. Кросс 1000-3000м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.05	
66	Низкий старт до 50м. Бег 6 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.05	
67	Низкий старт до 50м. Бег 7 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	26.05	
68	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	30.05	
	Итого	**68ч.**			