**Пояснительная записка**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 8 класса**

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение 2010г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 ч. в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 8 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровеньпрограммы | Типклассов | Кол-вочасов | Учебники |
| Базовый | 8 | 3 | Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2010.Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010 |

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 8 классе единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре для 8 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| VIII |
| 1 | ***Базовая часть*** | 50 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 15 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 6 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 15 |
| 1.6 | Спортивная игра (баскетбол) | 12 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 34 |
| 2.1 | футбол | 34 |
|  | Итого | 102 |

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляцй и самоконтроля**

**Естественные основы**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

**Культурно-исторические основы**

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Приемы закаливания**

Водные процедуры (обтирание, душ).купание в открытых водоемах.

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | – |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

– обучение основам базовых видов двигательных действий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тема** | **Тема урока** | **Кол.****Час.** | **Дата пров.** | **Факт. дата пров.** |
| 1 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 1. Инструктаж по охране труда. **Тесты Бег 30м. Подтягивание.** | 8 |  |  |
| 2 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 2. **Тесты: Бег 1000м. Прыжок в длину с места. Игра.** |  |  |  |
| 3 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 3. Низкий старт. Бег с ускорением 30-60 м. Прыжки в длину с разбега. Игра  |   |  |  |
| 4 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 4. Низкий старт. Бег с ускорением 30-70м. Прыжки в длину с разбега. Игра  |   |  |  |
| 5 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 5**. Бег 60м на результат**. Равномерный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Игра. |   |  |  |
| 6 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 6. Равномерный бег до 15 мин. Прыжки в длину с разбега. Игра. |   |  |  |
| 7 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 7. Прыжки в длину 9-11 шагов разбега. Метание мяча 7-9 шагов разбега. Игра. |   |  |  |
| 8 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 8.**Зачет. Прыжки в длину 9-11 шагов разбега. Метание мяча 7-9 шагов разбега. Игра.** |   |  |  |
| 9 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 9. Комбинация передвижения из освоенных элементов. Удары по мячу. Игра |  9 |  |  |
| 10 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 10. Комбинация передвижения из освоенных элементов. Удары по мячу. Игра |  |  |  |
| 11 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 11. Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча бегом. Передача мяча на месте. Игра  |   |  |  |
| 12 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 12. Остановка мяча. Ведение мяча бегом. Передача мяча на месте. Игра  |   |  |  |
| 13 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 13.Удары по мячу. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча. Передача мяча в движении. Игра  |   |  |  |
| 14 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 14. Ведение мяча. Передача мяча в движении. Игра  |   |  |  |
| 15 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 15. Ведение мяча. Остановка мяча. Удары по воротам, Игра мини – футбол. |   |  |  |
| 16 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 16. Ведение мяча. Удары по воротам на точность левой и правой ногой. Игра |   |  |  |
| 17 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 17. Ком-ция из осв-ных элементов: ведение, передача, остановка мяча. Игра. |   |  |  |
| 18 | Раздел III Кроссовая подготовка. | Тема 2 Кроссовая подготовка. | Урок 18. Ин-таж по охране труда. Бег в чередовании с ходьбой до 2км. Бег на быстроту 4х15м. игра  | 8 |  |  |
| 19 | Раздел III Кроссовая подготовка. | Тема 2 Кроссовая подготовка. | Урок 19. Бег в чередование с ходьбой до 2,500-3 км. Бег на быстроту 4х15м. Игра  |  |  |  |
| 20 | Раздел III Кроссовая подготовка. | Тема 2 Кроссовая подготовка. | Урок 20. Бег в чередование с ходьбой до 1.500км. Повторный бег 2х30м Игра. |   |  |  |
| 21 | Раздел III Кроссовая подготовка. | Тема 2 Кроссовая подготовка. | Урок 21. Бег в чередование с ходьбой до 2,500- 3 км Повторный бег 2х30м Игра. |   |  |  |
| 22 | Раздел III Кроссовая подготовка. | Тема 2 Кроссовая подготовка. | Урок 22. Медленный бег 2-2,5км. Бег на быстроту 3-4х15м.Игра |   |  |  |
| 23 | Раздел III Кроссовая подготовка. | Тема 2 Кроссовая подготовка. | Урок 23. Бег на быстроту 3-4х15м. Повторный бег 2х200-300м. Игра |   |  |  |
| 24 | Раздел III Кроссовая подготовка. | Тема 2 Кроссовая подготовка. | Урок 24. **Зачет. Бег 2 \*500.Игра.** |   |  |  |
| 25 | Раздел III Кроссовая подготовка. | Тема 2 Кроссовая подготовка. | Урок 25**. Зачет. Бег1000м. Игра.** |   |  |  |
| 26 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 4 Волейбол. | Урок 26. Инструктаж по охране труда. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками  | 14 |  |  |
| 27 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 4 Волейбол. | Урок 27. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Игра  |  |  |  |
| 28 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 4 Волейбол. | Урок 28. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой. Прием мяча снизу. Игра  |   |  |  |
| 29 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 4 Волейбол. | Урок 29. Зачет. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой. Прием мяча снизу. Игра  |   |  |  |
| 30 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 4 Волейбол. | Урок 30. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой. Прием мяча снизу. Игра |   |  |  |
| 31 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 4 Волейбол. | Урок 31.Нижняя прямая подача.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Игра.  |   |  |  |
| 32 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 4 Волейбол. | Урок 32.Нижняя прямая подача.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Игра.  |   |  |  |
| 33 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 4 Волейбол. | Урок 33. Прем мяча, передача мяча, нападающий удар. Подача мяча. Игра  |   |  |  |
| 34 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 4 Волейбол. | Урок 34. Прем мяча, передача мяча, нападающий удар. Подача мяча. Игра |  |  |  |
| 35 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 4 Волейбол. | Урок 35. Прем мяча, передача мяча, нападающий удар. Подача мяча. Игра |  |  |  |
| 36 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 4 Волейбол. | Урок 36. Комбинация из освоенных элементов техники. Подача мяча. Игра |  |  |  |
| 37 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 4 Волейбол. | Урок 37. **Зачет. Нижняя прямая подача мяча** Комбинация из освоенных элементов техники.. Игра |  |  |  |
| 38 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 4 Волейбол. | Урок 38.**Зачет. Верхняя передача в парах через сетку.** |   |  |  |
| 39 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 4 Волейбол. | Урок 39. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя подача мяча. Игра |  |  |  |
| 40 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 4 Волейбол. | Урок 40. Передача над собой во встречных колоннах. |   |  |  |
| 41 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 5 Волейбол. | Урок 41. **Зачет. Комбинация из разученных перемещении. Передача над собой во встречных колоннах.** |   |  |  |
| 42 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 5 Баскетбол. | Урок 42. Комбинация из освоенных элементов техники . Ловля и передача мяча двумя руками . Игра |   |  |  |
| 43 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 5 Баскетбол. | Урок 43.Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Бросок двумя руками от головы на месте. |   |  |  |
| 44 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 5 Баскетбол. | Урок 44.Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. |  |  |  |
| 45 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 5 Баскетбол. | Урок 45.Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. |   |  |  |
| 46 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 5 Баскетбол. | Урок 46. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра  |   |  |  |
| 47 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 5 Баскетбол. | Уро 47. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра  |   |  |  |
| 48 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 5 Баскетбол. | Урок 48. Ловля и передача мяча.ведение мяча. Броски мяча двумя и одной рукой. |  |  |  |
| 49 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 5 Баскетбол. | Урок 49. Броски мяча двумя и одной рукой с места в движ. после ведения и после ловли. Игра |   |  |  |
| 50 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 5 Баскетбол | Урок 50. Броски мяча двумя и одной рукой с места в движ. после ведения и после ловли. Игра |   |  |  |
| 51 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 5 Баскетбол. | Урок 51. Ком-ция из освоенных элементов техники: ловли и передачи мяча, ведение мяча. Игра . |   |  |  |
| 52 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 5 Баскетбол. | Урок 52. Ком-ция из освоенных элементов техники: ведение мяча, бросков мяча. Игра . |   |  |  |
| 53 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 53. Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам. |  7 |  |  |
| 54 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 54. Удары по мячу средней частью подъема. Ведение мяча с изменением направления. Игра |   |  |  |
| 55 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 55. Удары по мячу средней частью подъема. Ведение мяча с изменением направления. Игра |  |  |  |
| 56 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 56. Удары по мячу левой и правой ногой. Передача мяча на месте и в движении. Игра |   |  |  |
| 57 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 57. Удары по мячу левой и правой ногой. Передача мяча на месте и в движении. Игра |   |  |  |
| 58 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 58. Комбинация из освоенных элементов техники. Игра мини – футбол. |   |  |  |
| 59 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 59. Комбинация из освоенных элементов техники. Игра футбол. |   |  |  |
| 60 | Раздел IV Спортивная гимнастика. | Тема 6 Спортивная гимнастика. | Урок 60. Инструктаж по охране труда. Длинные кувырки вперёд. |  6 |  |  |
| 61 | Раздел IV Спортивная гимнастика. | Тема 6 Спортивная гимнастика. | Урок 61. Ходьба по бревну. Длинные кувырки. Переворот в сторону. |   |  |  |
| 62 | Раздел IV Спортивная гимнастика. | Тема 6 Спортивная гимнастика. | Урок 62. Ходьба по бревну со взмахом ног, поворот на носках в полу присед, стойка на носках |   |  |  |
| 63 | Раздел IV Спортивная гимнастика. | Тема 6 Спортивная гимнастика. | Урок 63. Кувырки вперёд и назад. «Мост» и поворот в упор на одно колено.  |   |  |  |
| 64 | Раздел IV Спортивная гимнастика. | Тема 6 Спортивная гимнастика. | Урок 64. Акр. Ком-ция: из стойки «старт пловца» с наскока два кувырка вперёд поворот кругом. |   |  |  |
| 65 | Раздел IV Спортивнаягимнастика. | Тема 6 Спортивная гимнастика. | Урок 65.**Зачет. Равновесие на одной , два кувырка вперёд, перекат назад в стойку на лопатках, переворот в сторону**.  |   |  |  |
| 66 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 66. Инструкция по охране труда Комбинация из освоенных элементов техники передвижения  |  11 |  |  |
| 67 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 67. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения . Игра  |  |  |  |
| 68 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 68. Техника передвижения. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Игра. |   |  |  |
| 69 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 69. Удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Мини футбол. |   |  |  |
| 70 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 70. Остановка мяча внутренней стороной стопы подошвой. Удары по неподвижному мячу. Игра. |   |  |  |
| 71 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 71. Остановка мяча внутренней стороной стопы подошвой. Удары по неподвижному мячу. Игра. |   |  |  |
| 72 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 72. Удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка мяча. Игра . |   |  |  |
| 73 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 73. Остановка катящегося мяча. Игра мини-футбол. |   |  |  |
| 74 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 74. Ведение мяча шагом и бегом с изменением скорости без сопротивления. |   |  |  |
| 75 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 75. Удары по мячу. Остановка мяча. Игра мини- футбол. |   |  |  |
| 76 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 76. Удары по мячу. Остановка мяча. Игра мини- футбол. |   |  |  |
| 77 | Раздел III Кроссовая подготовка. | Тема 2 Кроссовая подготовка. | Урок 77. Бег в чередование с ходьбой до 2 км Игра  | 7 |  |  |
| 78 | Раздел III Кроссовая подготовка. | Тема 2 Кроссовая подготовка. | Урок 78.Бег на быстроту 4х15м. Бег 400м. Игра. |   |  |  |
| 79 | Раздел III Кроссовая подготовка. | Тема 2 Кроссовая подготовка. | Урок 79. Бег на быстроту 4х15м. Бег 400м. Игра. |   |  |  |
| 80 | Раздел III Кроссовая подготовка. | Тема 2 Кроссовая подготовка. | Урок 80. **Зачет. Бег на быстроту 4х15м. Бег 400м. Игра.** |   |  |  |
| 81 | Раздел III Кроссовая подготовка. | Тема 2 Кроссовая подготовка. | Урок 81. Медленный бег до 3 км. Игра. |   |  |  |
| 82 | Раздел III Кроссовая подготовка. | Тема 2 Кроссовая подготовка. | Урок 82. Темповый бег 2км. Бег на скорость 4х30м. Игра. |   |  |  |
| 83 | Раздел III Кроссовая подготовка. | Тема 2 Кроссовая подготовка. | Урок 83. Медленный бег до 2,5км. Бег 500м. Игра. |   |  |  |
| 84 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 84. **Зачет. Бег 2м.( М), 1,5000м. (Д),Прыжки в длину** |  8 |  |  |
| 85 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 85. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.Специальные прыжковые упражнения. |  |  |  |
| 86 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 86. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Спец. прыжковые упр.Метательные уп. Игра. |   |  |  |
| 87 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 87. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. |   |  |  |
| 88 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 88. Спец. беговые, прыжковые и метательные упр. Метание гранаты на дальность.  |   |  |  |
| 89 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 89. Метание гранаты на дальность . |   |  |  |
| 90 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 90. **Зачет. Метание мяча 150г на дальность с 3-5 бросковых шагов** |   |  |  |
| 91 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 91. Прыжки в длину. Игра |   |  |  |
| 92 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 92. Удары по мячу. Остановка мяча вну. стороной стопы Ведение мяча носком ноги, шагом. Игра  |  7 |  |  |
| 93 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 93. Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча носком ноги, шагом. Игра  |  |  |  |
| 94 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 94. Ведение мяча без сопр. Остановка мяча . Удары по мячу. Игра. |   |  |  |
| 95 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 95. Ведение мяча .Остановка мяча подошвой. Удары по катящему мячу. Игра. |   |  |  |
| 96 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 96 . Ведение мяча Удары по мячу. Тактика свободного нападения. Остановка мяча. Игра. |   |  |  |
| 97 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 97. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка. |   |  |  |
| 98 | Раздел II Спортивные игры. | Тема 3 Футбол. | Урок 98. Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, 3х3,2х1 с атакой и без атаки на ворота. Игра. |   |  |  |
| 99 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 99. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Тройной прыжок. Игра.  |  7 |  |  |
| 100 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 100. Бег на 800м. Тройной прыжок. Игра.  |  |  |  |
| 101 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 101. **Тесты: Бег 30м, прыжки в длину с места.** |   |  |  |
| 102 | Раздел I. Легкая атлетика.  | Тема 1 Легкая атлетика. | Урок 102. **Тесты: Подтягивание из виса(М) из виса лёжа (Д), Бег 1000м. Игра.** |   |  |  |