**C:\Users\1\Desktop\Яговцева Н.И\Яговцева\Рабочая программа по фи-ре 8 класса на 2014-2015 г.tif**

1. **Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре**

**для учащихся 8 класса.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА составлена на основе:

- сборника нормативных документов Физическая культура федерального компонента государственного стандарта

- учебной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011

- учебника « Физическая культура» 8-9 классы В.И.Лях Просвещение 2014 год.

Является частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУСОШ п. Таёжный

**цель программы** – является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

1. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

2. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

3. развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

4 приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

6. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**2. Место в учебном плане:**

В соответствии с учебным планом на занятия физической культуры отводится 3 часа в неделю  всего 105  часов в 8 классе.

**3.Общая характеристика учебного предмета:**

В программе В.И. Ляха и, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум по предмету « Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

**Задачи физического воспитания учащихся 8 класса:**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных ( ориентирование в пространстве, перестроение двигательных содействий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных ( скоростно - силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**3.Содержание программного материала**

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

**Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. 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. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающие возрастно-половые особенности школьников и направленно действующие на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально- психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение и общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма. 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. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно - исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).Водные процедуры (обтирание, душ) Купание в открытых водоемах.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11—15** лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контроль­ное упраж­нение (тест) | Воз­раст, лет | Уровень | | | | | | | |
|  |  |  |  | Мальчики | | | | | Девочки | | |
|  |  |  |  | Низкий | | Средний | | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост­ные | Бег 30 м,  с | 11 12 13 14 15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8 5,5 | | 6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9 | | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7 4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3-5,7 6,2-5,5 6,0-5,4 5,9-5,4 5,8-5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координа­ционные | Челноч­ный бег  3X10 м, с | 11 12 13 14 15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | | 9,3-8,8 9,0-8,6 9,0- 8,6 8,7-8,3 8,4-8,0 | | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8 8,7 8,6 8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в  длину с места, см | 11 12 13 14 15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | | 160-180 165-180 170-190 180-195 190-205 | | 195 и выше 200  205 210 220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150-175 155-175 160-180 160-180 165-185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносли­вость | 6-минут­ный бег, м | 11 12 13 14 15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | | 1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350 | | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положе­ния сидя,  см | 11 12 13 14 15 | 2 и ниже  2 2 3 4 | 6-8 6-8  5-7 7-9 8-10 | | 10 и выше 10 9 11 12 | | 4 и ниже  5 6  7 7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтяги­вание: на высокой перекла­дине из виса (мальчи­ки), кол-во раз; на низкой перекла­дине из виса лежа (девочки), кол-во раз | 11  12 13 14 15 | 1 1 1  2 3 | 4-5 4-6 5-6 6-7  7-8 | | 6 и выше 7 8 9 10 | | 4 и ниже  4  5  5 5 | 10-14 11-15 12-15 13-15 12-13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**4. Планируемые результаты уровень подготовки:**

**Учащиеся должны знать:**

* основы истории развития физической культуры в России;
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.
* возрастные особенности развития ведущих психофизических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку | **9,2** | **10,2** |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  - | -  165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км  Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 с  16 мин 30 с | 10 мин 20 с  21 мин 00 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным инвентарем и оборудование, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать 20 мин ( мальчики) и до 15 мин ( девочки0; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»; проплыть 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одними из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**5. Формы промежуточной и итоговой аттестации:**

Промежуточная и итоговая аттестация проводится согласно графику, утверждённому директором школы в соответствии с положением школы включает в себя контрольные и тестовые работы.

**6. Критерии оценивания различного вида работ:**

**Критерии оценивания практической части:**

**Отметка «5»** - двигательное действие выполняется уверенно, легко, в соответствии с требованиями программы для данного класса.

**Отметка « 4»-** при выполнении действия соблюдены основные требования программы но допущены 1-2 мелкие ошибки.

**Отметка «3»** - основа двигательного действия выполнена в соответствии с требованиями программы, но допущены 2 существенные ошибки или 1 существенная и 1-2 мелкие ошибки.

**Отметка «2»-** основа двигательного действия искажена в результате выполнения его с большим числом существенных ошибок.

**Отметка«1»-** двигательное действие не выполнено.

**Критерии оценивания теоретической части:**

**Отметка «5»-** учащийся полно и правильно изложил теоретический вопрос, привел примеры, раскрывающие те или иные положения, аргументы, их подтверждающие, сделал вывод.

**Отметка « 4»-** учащийся правильно изложил теоретический вопрос, но недостаточно полно раскрыл суть вопроса или допустил незначительные неточности; на заданные учителем дополнительные вопросы ответил правильно.

**Отметка «3» -** учащийся смог частично раскрыть теоретический вопрос, привести некоторые примеры и аргументы, подтверждающие те или иные положеия; на заданные вопросы учителя дополнительно ответил не полностью.

**Отметка «2»-** не раскрыл теоретический вопрос, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.

Материально- технические

**7.Материально- технические ресурсы, используемые на уроках:**

**Инвентарь и оборудование:**

используемые в процессе обучения: скакалки, обручи, мячи, гимнастические палки, конусы, скамейки, мячи для метания, мягкие модули.

**Баскетбольное оборудование:**

баскетбольные щиты, кольца, мячи.

**Волейбольное оборудование:**

волейбольные стойки, сетка, мячи.

**Гимнастическое оборудование:**

Маты, гимнастический конь, козел, гимнастическое бревно, брусья, перекладина. Гимнастический мостик, шведская стенка, канат

**Приложение к пояснительной записке**

**тематического планирования по физической культуре для учащихся**

**5-9 классов**

Требование к уровню подготовки учащихся по физической культуре даются в интегральном (едином) выражении. Это позволяет на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития.

Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, с учетом результатов медицинских осмотров, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований, планировать динамику нагрузок.

При освобождении учащихся от физической культуры (практической части) учителем используются индивидуальные занятия по теоретической части физической культуры (подготовка сообщений, рефератов, ответы на вопросы билетов по физической культуре за курс основной школы в рамках подготовки к ГИА).

**8. Учебно - тематический план 2014-2015 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **уроки** | **Практические,**  **лабораторные**  **работы** | **Контрольные работы** |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |  |  |  |
| 2. | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 3 |  |
| 3. | Гимнастика с элементами ак­робатики | 12 | 12 | 2 |  |
| 4 | Легкая атлетика | 17 | 17 | 7 |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 20 | 20 | 1 |  |
| 6 | Кроссовая подготовка | 12 | 12 | 3 |  |
| 7 | Спортивные игры  « Баскетбол» | 26 | 26 | 2 |  |
| Итого: |  | 105 | 105 | 18 |  |

**9. Календарно - тематическое планирование:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Учебные требования к уровню подготовки учащихся** | **Практические лабораторные работы** | **дата** | | **Примечание** |
|  | **Легкая атлетика 8** |  |  |  |  | **план** | **факт** |  |
| **1** | Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт 30 -40 м. Эстафетный бег. Специально- беговые упражнения. | Вводный | **Низкий старт 30 -40 м. Эстафетный бег. Специально- беговые упражнения.** | Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоро­стью с низкого старта |  | **2.09** |  |  |
| **2** | Бег 30 метров. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Челночный бег 3\*10 метров. | Совершенствование ЗУН | Бег 30 метров. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Челночный бег 3\*10 метров. | Уметь пробегать 30 м с максимальной скоро­стью с низкого старта |  | **5.09** |  |  |
| **3** | Бег 60 метров. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специально- беговые упражнения.  Челночный бег 4\*9 метров ( на результат). | Совершен­ствование ЗУН | Бег 60 метров. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специально- беговые упражнения.  Челночный бег 4\*9 метров ( на результат). | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | **Челночный бег 4\*9 метров** | **6.09** |  |  |
| **4** | Бег 30-60 метров. ОРУ. Специально - беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Учетный | Бег 30-60 метров. ОРУ. Специально - беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Уметь пробегать 100 м максимальной скоростью |  | **9.09** |  |  |
| **5** | Пресс за 30 секунд ( на результат). Прыжок в длину. Отталкивание. ОРУ. Метание мяча. | Комбини­рованный | Пресс за 30 секунд ( на результат). Прыжок в длину. Отталкивание. ОРУ. Метание мяча. | Уметь прыгать в длину с 1 1-13 беговых шагов, метать на дальность мяч | **Пресс за 30 сек** | **12.09** |  |  |
| **6** | Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д). Прыжок в длину. Отталкивание. Метание. | Комбини­рованный | **Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д). Прыжок в длину. Отталкивание. Метание.** | Уметь прыгать в длину с 1 1-13 беговых шагов, метать на дальность мяч |  | **13.09** |  |  |
| **7** | Прыжок в длину.( на результат) Метание мяча 150 грамм. Спортивная игра. | Комбинированный | Прыжок в длину.( на результат) Метание мяча 150 грамм. Спортивная игра. | Уметь прыгать в длину с 1 1-13 беговых шагов, метать на дальность мяч | **Прыжок в длину** | **16.09** |  |  |
| **8** | Метание мяча 150 грамм.. Бег до 2000 метров. ОРУ. Специально беговые упражнения. | Комбини­рованный | Метание мяча 150 грамм.( на результат) Бег до 2000 метров. ОРУ. Специально беговые упражнения. | Уметь метать на дальность, бежать в равномерном темпе. |  | **19.09** |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка 6 часов** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | Бег 10 минут. ОРУ. Специально- беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м), (д). Спортивная игра. | Комбини­рованный | Бег 10 минут. ОРУ. Специально- беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м), (д). Спортивная игра. | Уметь бежать в равно­мерном темпе 10 минут, преодолевать горизон­тальные препятствия |  | **20.09** |  |  |
| **10** | Бег 15 минут. ОРУ. Специально- беговые упражнения. Наклон на гибкость. Игра. | Совершен­ствование ЗУН | Бег 15 минут. ОРУ. Специально- беговые упражнения. Наклон на гибкость. Игра. | Уметь бежать в равно­мерном темпе 15 минут |  | **23.09** |  |  |
| **11** | Бег 15 минут. Специально- беговые упражнения. Подтягивание мальчики, поднимание туловища девочки. Прыжки со скакалкой за 1 минуту ( на результат). | Совершен­ствование ЗУН | Бег 15 минут. Специально- беговые упражнения. Подтягивание мальчики, поднимание туловища девочки. Прыжки со скакалкой за 1 минуту ( на результат). | Уметь бежать в равно­мерном темпе 15 минут | **Прыжки на скакалке за 1 мин** | **26.09** |  |  |
| **12** | Бег 17 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специально - беговые упражнения. Спортивные игры. | Совершен­ствование ЗУН | Бег 17 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специально - беговые упражнения. Спортивные игры. | Уметь бежать в равно­мерном темпе 17 минут, преодолевать верти­кальные препятствия |  | **27.09** |  |  |
| **13** | Бег 20 минут. ОРУ. Специально- беговые упражнения. Спортивные игры. | Совершен­ствование ЗУН | Бег 20 минут. ОРУ. Специально- беговые упражнения. Спортивные игры. | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут |  | **30.09** |  |  |
| **14** | Бег 2 000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | Совершен­ствование ЗУН | Бег 2 000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут | **Бег 2000 метров** | **3.10** |  |  |
|  | **Гимнастика 12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | Правила ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Упражнения на высокой и низкой перекладине. | Изучение нового материала | Правила ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Упражнения на высокой и низкой перекладине. | Знать правила ТБ на уроках гимнастики; |  | **4.10** |  |  |
| **16** | Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя ( мальчики). | Совершен­ствование ЗУН | Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя ( мальчики). | Умел» выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине |  | **7.10** |  |  |
| **17** | Строевые упражнения. Ору на месте. Подъем переворотом (м), (д).  Подтягивание в висе. | Совершен­ствование ЗУН | Строевые упражнения. Ору на месте. Подъем переворотом (м), (д).  Подтягивание в висе. | Уметь выполнять строе­вые упражнения, комби­нацию на перекладине |  | **10.10** |  |  |
| **18** | Выполнение упражнений на высокой и низкой перекладине. ОРУ на месте. | Совершенствование ЗУН | Выполнение упражнений на высокой и низкой перекладине. ОРУ на месте. | Уметь выполнять ком­бинацию на переклади­не, подтягивание на ре­зультат |  | **11.10** |  |  |
| **19** | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня, козла. | Изучение нового материала | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня, козла. | Уметь выполнять строе­вые упражнения, пере­носить партнера, выпол­нять упражнения в рав­новесии |  | **14.10** |  |  |
| **20** | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. | Совершен­ствование ЗУН | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. | **Уметь выполнять строе­вые упражнения; пере­двигаться с грузом на плечах; выполнять ком­бинацию в равновесии** |  | **17.10** |  |  |
| **21** | Строевые упражнения. ОРУ с предметами, Опорный прыжок. | Совершен­ствование ЗУН | Строевые упражнения. ОРУ с предметами, Опорный прыжок. | Уметь выполнять строе­вые упражнения, упраж­нения в равновесии, рас­хождение при встрече на гимнастической скамей­ке |  | **18.10** |  |  |
| **22** | Опорный прыжок. Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в равновесии. | Учетный | Опорный прыжок. Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в равновесии. | Уметь выполнять строе­вые упражнения | **Опорный прыжок** | **21.10** |  |  |
| **23** | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на од­ном колене (девочки). | Изучение нового материала | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на од­ном колене (девочки). | Уметь выполнять ком­бинации из разученных элементов |  | **24.10** |  |  |
| **24** | Акробатическая комбинация. ОРУ. Лазание по канату. | Комплекс­ный | Акробатическая комбинация. ОРУ. Лазание по канату. | Уметь выполнять ком­бинации из разученных элементов |  | **25.10** |  |  |
| **25** | ОРУ в движении. Лазание по канату в два прима. Элементы акробатики. | Комплекс­ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в два прима. Элементы акробатики. | Уметь выполнять ком­бинации из разученных элементов |  | **28.10** |  |  |
| **26** | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на од­ном колене (девочки). | Учетный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на од­ном колене (девочки). | Уметь выполнять ком­бинации из разученных элементов | **Оценка техники вы­полнения акробати­ческих элементов** | **31.10** |  |  |
|  | **Баскетбол 26** |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** | Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений. Ведение, передачи, броски. | Комбини­рованный | Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений. Ведение, передачи, броски. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | **1.11** |  |  |
| **28** | Сочетание приемов ведения, пере­дачи, бросков. Штрафной бросок. | Комбини­рованный | Сочетание приемов ведения, пере­дачи, бросков. Штрафной бросок. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | **11.11** |  |  |
| **29** | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест, броски. | Комбини­рованный | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест, броски. | Уметь играть в баскет­бол по упрошенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | **14.11** |  |  |
| **30** | Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2:1, 3:2. | Комбини­рованный | Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2:1, 3:2. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | **15.11** |  |  |
| **31** | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | Комбини­рованный | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | **18.11** |  |  |
| **32** | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв 2:1, 3:2. | Комбини­рованный | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв 2:1, 3:2. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | **21.11** |  |  |
| **33** | Сочетание приемов ведения, передач, броски.  Позиционное нападение. | Комбини­рованный | Сочетание приемов ведения, передач, броски.  Позиционное нападение. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | **22.11** |  |  |
| **34** | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. | Комбини­рованный | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | **25.11** |  |  |
| **35** | Сочетание приемов. Ведение, передачи, бросок с сопротивлением. Игра. | Комбини­рованный | Сочетание приемов. Ведение, передачи, бросок с сопротивлением. Игра. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | **28.11** |  |  |
| **36** | Сочетание приемов передвижения и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Штрафной бросок. Сочетание прие­мов ведения, передачи, бросков с сопро­тивлением. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижения и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Штрафной бросок. Сочетание прие­мов ведения, передачи, бросков с сопро­тивлением. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | **29.11** |  |  |
| **37** | Сочетание приемов передвижений и остано­вок игрока. Бросок одной рукой от плеча места. | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок игрока. Бросок одной рукой от плеча места. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | **2.12** |  |  |
| **38** | Ведение, два шага бросок. Учебная игра. | Комбини­рованный | Ведение, два шага бросок. Учебная игра. | Уметь играть в баскет­бол по упрошенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | **5.12** |  |  |
| **39** | Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача мяча различными способами. | Комбини­рованный | Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача мяча различными способами. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | **6.12** |  |  |
| **40** | Передача мяча в движении в парах. Учебная игра. | Комбини­рованный | Передача мяча в движении в парах. Учебная игра. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | **9.12** |  |  |
| **41** | Ведение мяча с сопротивлением. Передача различными способами. Игра. | Комбини­рованный | Ведение мяча с сопротивлением. Передача различными способами. Игра. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | **12.12** |  |  |
| **42** | Передача мяча различными способами. Штрафной бросок. Игра. | Комбинированный урок | Передача мяча различными способами. Штрафной бросок. Игра. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | **Передача мяча в движении** | **13.12** |  |  |
| **43** | Сочетание приемов. Ведение, передачи, броски. Штрафной бросок. Игра. | Комбини­рованный | Сочетание приемов. Ведение, передачи, броски. Штрафной бросок. Игра. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия игре |  | **16.12** |  |  |
| **44** | Сочетание приемов передвижений и остано­вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места, Передачи мяча. Личная защита. | комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места, Передачи мяча. Личная защита. | Уметь играть в баскетбол то упрощенным правилам выполнять технические действия в игре |  | **19.12** |  |  |
| **45** | Передача разными способами в движении. Учебная игра. | Комбинированный | Передача разными способами в движении. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  | **20.12** |  |  |
| **46** | Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении. | Комбини­рованный | Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении. | Уметь играть в баскетбол-  по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | **Штрафной бросок** | **23.12** |  |  |
| **47** | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча разными способами. | Комбинированный | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча разными способами. | Уметь играть в баскетбол т упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | **26.12** |  |  |
| **48** | Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча. | Уметь играть в баскет­бол Упрощенным правилам, выполнять  технические действия в игре |  | **27.12** |  |  |
| **49** | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов ведения, передачи,  бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов ведения, передачи,  бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |  |  |
| **50** | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. | Комбинированный | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |  |  |
| **51** | **Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок с сопротивлением.** | Комбинированный | Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок с сопротивлением. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |  |  |
| **52** | Бросок в кольцо после ведения с места и в движении. Средний бросок. Учебная игра. | Комбинированный | Бросок в кольцо после ведения с места и в движении. Средний бросок. Учебная игра. | Уметь играть по упрощенным правилам. |  |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка 20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **53** | Т.Б.на уроках лыжной подготовкой Подбор лыжного инвентаря. | Комбинированный | Т.Б.на уроках лыжной подготовкой Подбор лыжного инвентаря. | Уметь выполнять Строевые команды |  |  |  |  |
| **54** | Строевые упражнения с лыжами. Прохождение дистанции 2 км скользящим шагом. | Комбинированный ЗУН | Строевые упражнения с лыжами. Прохождение дистанции 2 км скользящим шагом. | Уметь выполнять Строевые команды. |  |  |  |  |
| **55** | Одновременно одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. | Совершенствование ЗУН | Одновременно одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. | Знать технику одновременно одношажного хода |  |  |  |  |
| **56** | Одновременно одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. | Совершенствование ЗУН | Одновременно одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. | Знать технику одновременно одношажного хода |  |  |  |  |
| **57** | Одновременный одношажный ход. | Совершенствование ЗУН | Одновременный одношажный ход. | Знать технику одновременного одношажного хода |  |  |  |  |
| **58** | Стартовый вариант. Эстафетный бег 4\*500 м. | Совершенствование ЗУН | Стартовый вариант. Эстафетный бег 4\*500 м. | Знать технику одновременного одношажного хода |  |  |  |  |
| **59** | Торможение и поворот « плугом». Повороты переступанием. | Совершенствование ЗУН | Торможение и поворот « плугом». Повороты переступанием. | Поворот «плугом». |  |  |  |  |
| **60** | Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. | Совершенствование ЗУН | Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. | Уметь преодолевать бугры и впадины. Поворот «плугом». |  |  |  |  |
| **61** | Попеременно двухшажный ход. Торможение и поворот «плугом». | Совершенствование ЗУН | Попеременно двухшажный ход. Торможение и поворот «плугом». | Вырабатывать навыки смены способов лыжных ходов |  |  |  |  |
| **62** | Передвижение на лыжах до 4 км со сменой лыжных ходов. | Совершенствование ЗУН | Передвижение на лыжах до 4 км со сменой лыжных ходов. | Вырабатывать навыки смены способов лыжных ходов |  |  |  |  |
| **63** | Повторное прохождение отрезков соревновательном темпе. | Совершенствование ЗУН | Повторное прохождение отрезков соревновательном темпе. | Уметь проходить отрезки в соревновательном темпе. |  |  |  |  |
| **64** | Спуски с гор с поворотом «плугом». Игра «Гонки с выбыванием». | Совершенствование ЗУН | Спуски с гор с поворотом «плугом». Игра «Гонки с выбыванием». | Спуски с гор с поворотом «плугом». |  |  |  |  |
| **65** | Одношажный ход.. | Совершенствование ЗУН | Одношажный ход.. | Вырабатывать навыки смены способов лыжных ходов. |  |  |  |  |
| **66** | Стартовый вариант Эстафетный бег 4\*500м. | Совершенствование ЗУН | Стартовый вариант Эстафетный бег 4\*500м. | Вырабатывать навыки смены способов лыжных ходов. |  |  |  |  |
| **67** | Повороты переступанием. | Совершенствование ЗУН | Повороты переступанием. | Уметь преодолевать повороты переступанием |  |  |  |  |
| **68** | Торможение и поворот «плугом». Повороты переступанием. | Совершенствование ЗУН | Торможение и поворот «плугом». Повороты переступанием. | Уметь преодолевать повороты переступанием |  |  |  |  |
| **69** | Попеременно двухшажный ход. | Совершенствование ЗУН | Попеременно двухшажный ход. | Вырабатывать навыки смены способов лыжных ходов |  |  |  |  |
| **70** | Передвижение на лыжах до 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. | Совершенствование ЗУН | Передвижение на лыжах до 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. | Вырабатывать навыки смены способов лыжных ходов |  |  |  |  |
| **71** | Прохождение дистанции без учета времени. | Учетный | Прохождение без учета времени. | Вырабатывать навыки смены способов лыжных ходов. | Прохождение дистанции |  |  |  |
| **72** | Смена способов прохождения дистанции в зависимости от рельефа местности. | Совершенствование ЗУН | Смена способов прохождения дистанции в зависимости от рельефа местности. | Вырабатывать навыки смены способов лыжных ходов. |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры (Волейбол)**  **18** |  |  |  |  |  |  |  |
| **73** | Стойка и передвижения игрока. Переда­ча над собой. Нижняя прямая подача.  **ТБ по спортивным играм** | Освоение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Переда­ча над собой. Нижняя прямая подача. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |  |  |
| **74** | Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя подача, прием мяча. | Совершен­ствование ЗУН | Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя подача, прием мяча. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |  |  |
| **75** | Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Совершен­ствование ЗУН | Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |  |  |
| **76** | Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Комбини­рованный | Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | **Верхняя передача мяча в парах** |  |  |  |
| **77** | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя подача, прием мяча. | Совершенствование ЗУН | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя подача, прием мяча. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия. |  |  |  |  |
| **78** | Совершенствование передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача. Прием мяча. | Совершенствование ЗУН | Передача над собой. Нижняя прямая подача. Прием мяча. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |  |  |  |
| **79** | Верхняя передача мяча через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием мяча. | Комбинированный | Верхняя передача мяча через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием мяча. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия. |  |  |  |  |
| **80** | Совершенствование верхней передачи мяча через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием мяча. | Совершенствование ЗУН | Верхняя передача мяча через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием мяча. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. |  |  |  |  |
| **81** | .Комбина­ции из разученных перемещений. Переда­ча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Совершен­ствование ЗУН | .Комбина­ции из разученных перемещений. Переда­ча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |  |  |
| **82** | Верхняя передача в парах через сетку. Ниж­няя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Комбини­рованный | Верхняя передача в парах через сетку. Ниж­няя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |  |  |
| **83** | Совершенствование верхней передачи в парах через сетку. Пере­дача над собой прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Совершен­ствование ЗУН | Верхняя передача в парах через сетку. Пере­дача над собой прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять |  |  |  |  |
| **84** | Верхняя передача • парах через сетку. Пе­редача над собой во встречных колоннах.  Нижняя прямая подача, прием подачи. | Совершен­ствование ЗУН | Верхняя передача • парах через сетку. Пе­редача над собой во встречных колоннах.  Нижняя прямая подача, прием подачи. | Уметь играть в волей­бол по упрошенным правилам, выполнять | **Подача мяча через сетку** |  |  |  |
| **85** | Передача в тройках после перемещения нападающий удар в тройках. | Комбини­рованный | Передача в тройках после перемещения.. Нападающий удар в тройках. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |  |  |
| **86** | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. | Совершенствование ЗУН | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |  |  |
| **87** | Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках. | Совершен­ствование ЗУН | Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |  |  |
| **88** | Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колон­нах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. | Совершен­ствование ЗУН | Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колон­нах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |  |  |
| **89** | Передача над собой во встречных колон­нах.. Нападающий удар в тройках через сетку. | Комбини­рованный | Передача над собой во встречных колон­нах. Нападающий удар в тройках через сетку. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | **Оценка техники - нападающий удара** |  |  |  |
| **90** | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колон­нах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Совершенствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колон­нах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия вире |  |  |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка**  6 |  |  |  |  |  |  |  |
| **91** | Бег 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивные игры. Раз­витие выносливости. Правила использова­ния л/а упражнений для развития вынос­ливости. Инструктаж по ТБ | Комбини­рованный | Бег 15 минут. Преодоление 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 |  |  |  |  |
| **92** | Бег 17 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивные игры. Раз­витие выносливости. Правила использова­ния л/а упражнений для развития вынос­ливости | Совершен­ствование ЗУН | Бег 17 минут. Преодоление 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 |  |  |  |  |
| **93** | Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | Совершен­ствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут |  |  |  |  |
| **94** | Бег 20 минут. Преодоление  препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры | Совершен­ствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление  препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут |  |  |  |  |
| **95** | Бег 20 минут. Преодоление  препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. | Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление  препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений дм развил» выносливости | Уметь бежать в равномерном темпе 20 м- |  |  |  |  |
| **96** | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения | Учетный | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения | Уметь бежать 2 км (мальчики), 1,5 км  (де­вочки) | Бег 2000 метров |  |  |  |
|  | **Легкая ат­летика 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **97** | Низкий старт до 30 м. Челночный бег 3\*10 метров. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину.  **Инструктаж по ТБ** | Вводный | Низкий старт до 30 м. Челночный бег 3\*10 метров. Специальные беговые упражнения.. Инструктаж по ТБ | Уметь пробегать до 60 м с низкого старта с мак­симальной скоростью | **Прыжок в длину.** |  |  |  |
| **98** | Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Челночный бег 4\*9 метров. Специальные беговые упражнения. Пресс за 30 секунд | Комплекс­ный | Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Челночный бег 4\*9 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать до 100 м. с низкого старта с макси­мальной скоростью. | **Пресс за 30 сек.** |  |  |  |
| **99** | Бег с ускорением до 100 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Комплекс­ный | Бег с ускорением до 100 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь пробегать 100 м с мак­симальной скоростью. |  |  |  |  |
| **100** | Бег 30 метров. Метание набивного мяча весом 150 грамм на дальность. Спортивные игры. | Комплекс­ный | Метание набивного мяча весом 150 грамм на дальность. Спортивные игры | Уметь выполнять метание мяча. | **Бег 30 метров** |  |  |  |
| **101** | Эстафетный бег с этапом до 60 метров. Спортивные игры | Комплекс­ный | Эстафетный бег с этапом до 60 метров. Спортивные игры | Уметь пробегать эстафетный бег. |  |  |  |  |
| **102** | Метание мяча 150 грамм на дальность. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Комплекс­ный | Метание мяча 150 грамм на дальность. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.. | Уметь выполнять эстафетный бег с передачей палочки. | **Метание мяча** |  |  |  |
| **103** | Равномерный бег до 10 минут. Специально- беговые упражнения. Спортивные игры. | Комплекс­ный | Равномерный бег до 10 минут. Специально- беговые упражнения. Спортивные игры. | Уметь пробегать в равномерном темпе до 10 минут. |  |  |  |  |
| **104** | Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Подтягивание на высокой перекладине (ю),отжимание (д). | Комплекс­ный | Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Подтягивание на высокой перекладине (ю),отжимание (д). | Уметь выполнять эстафетный бег, подтягивание и отжимание. |  |  |  |  |
| **105** | ОРУ. Спортивные игры. Разви­тие скоростных качеств | Комплексный | ОРУ. Спортивные игры. Разви­тие скоростных качеств | Уметь играть и знать правила игр. |  |  |  |  |