**Пояснительная записка**

  Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 классов разработана в соответствии с требованиями  государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным Законом «об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012года №273-Ф3.  На основе комплексной программы физического воспитания учащихся 8-9классов В.И.Лях и А.А.Зданевич (М: Просвещение, 2008).3 часа в неделю, в объеме 105 часов. Из них 81час – базовая часть, 24часа – вариативная.

**Цель** школьного физического воспитания - 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.

**Задачи**:

* Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучение основам базовых видов двигательных действий;
* Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* Выработку представлений о физической культуре личности и приемов 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 психическойсаморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

**Общая характеристика учебного процесса**

       Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

* Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Примерной программы основного общего образования;

     Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.  Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка».

      Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

**Содержание учебного предмета**

**Теоретические сведения**  
Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.  
**Гимнастика**  
**Теоретические сведения**  
Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.  
**Практический материал**  
*Построения и перестроения.*Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.  
**Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.*Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.  
      *Упражнения на дыхание.*Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.  
      *Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.*Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).  
      *Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.*Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.  
      *Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног.*Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).  
      *Упражнения для расслабления мышц.*Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиваниями расслабленными конечностями.  
      *Упражнения для развития координации движений.*Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.  
      *Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.*Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2—3 команд — выполнить передачу мяча в колонне различными способами, сообщить время, вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.  
**Упражнения с предметами**  
*С гимнастическими палками.*Принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.  
      *С набивными мячами.*Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).  
      *С гантелями.*Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).  
      *Упражнения для корпуса.*В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).  
      *Упражнения для ног.*Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2—3  серий по 10—12 повторений.  
      *Упражнения на преодоление сопротивления.*Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.  
      *Переноска груза и передача предметов.*Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15—20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15—20 м; переноска гимнастического бревна на расстояние до 8—10 м (6—8 человек); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4—5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.  
      *Лазанье.*Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.  
      *Равновесие.*Вскок в упор присев на бревно (с помощью — страховкой) с сохранением равновесия; сед, сед ноги врозь на бревне, переход с приседа в сед, в сед ноги врозь, в сед углом с различными положениями рук; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90—100 см); полушпагат с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80—100 см); выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага «галопа» с левой — два шага «галопа» с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.  
      *Опорный прыжок.*Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла; для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.  
**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**  
Учащиеся должны знать:  
      • что такое фигурная маршировка;  
      • требования к строевому шагу;  
      • как перенести одного ученика двумя различными способами;  
      • фазы опорного прыжка.  
      Учащиеся должны уметь:  
      • соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;  
      • выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;  
      • изменять направление движения по команде;  
      • выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд).

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**  
 Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.  
**Практический материал**  
*Ходьба.*Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3—5 км.  
      Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.  
      *Бег.*Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.  
      Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.  
      Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40—60 см, ров шириной до 1 м).  
      Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись).  
      Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.  
      *Прыжки.*Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.  
      Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).  
      Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка).  
      Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).  
      *Метание.*Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.  
      Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.  
      Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**  
Учащиеся должны знать:  
      • простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;  
      • схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;  
      • правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;  
      • как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.  
      Учащиеся должны уметь:  
      • проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;  
      • бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;  
      • прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;  
      • подбирать разбег для прыжка;  
      • метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;  
      • выполнять толкание набивного мяча со скачка.  
**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**  
**Теоретические сведения**  
Судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.  
 **Баскетбол**  
**Теоретические сведения**  
 Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).  
**Практический материал**  
Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6  раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.  
  
**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**  
 Учащиеся должны знать:  
      • наказания при нарушениях правил.  
      Учащиеся должны уметь:  
      • выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;  
      • вести мяч бегом по прямой;  
      • бросать мяч по корзине от груди в движении.  
**Волейбол**  
**Теоретические сведения**  
Наказания при нарушениях правил игры.  
**Практический материал**

  Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.  
      Учебная игра.  
**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**  
Учащиеся должны знать:  
      • о наказаниях при нарушениях правил.  
      Учащиеся должны уметь:  
      • принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений.  
**Лыжная подготовка**

Техника безопасности при лыжной подготовке. Попеременный двухшажныйшаг. Одновременный двухшажный шаг. Свободное скольжение на обеих лыжах. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой" .Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъём на склоне "полуёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Повороты на лыжах переступанием. Коньковый ход

Прохождение дистанции до 4,5 км.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны знать:

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Межпредметные связи**  
  *Русский язык:*грамотное оформление заявки на участие в соревновании; ведение протоколов соревнования.  
      *Устная речь:*четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.  
      *Математика:*вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.  
      *География:*планеты Солнечной системы; влияние Солнца на флору и фауну; влияние лунного цикла на растения и живые организмы (в  частности, человека).  
      *История:*зарождение и развитие различных видов спорта в дореволюционной и послереволюционной России.

**Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.  М: Просвещение, 2012.

2. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов, автор  В.И. Лях, А.А.Зданевич Москва: Просвещение, 2008.

3. Физическое воспитание учащихся 8 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б. Мейксона.  М.: Просвещение, 2007.

Дополнительная литература:

* 1.Твой олимпийский учебник, В.С. Родиченко, Москва,2005г.

2.Легкая атлетика в школе, Ж.К. Холодов, Москва, 2006г

**ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся  7 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | девочки |  |  |  |  |
|  |  | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 30 м. | 6.3 | 5.5 | 5.2 | 6.4 | 5.8 | 5.4 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.4 | 10.8 | 10.4 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.7 | 9.0 | 8.6 | 10.1 | 9.6 | 8.9 |
| 4 | Бег 1000 м. | 6.25 | 5.25 | 4.45 | 6.30 | 6.00 | 5.20 |
| 5 | Бег 2000 м. | без | учета | врем. |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места | 140 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 260 | 300 | 340 | 220 | 260 | 300 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 20 | 26 | 32 | 14 | 17 | 20 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 6 | 15 | 25 | 5 | 12 | 20 |
| 10 | Подтягивания в висе | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 14 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 9 | 16 | 23 | 4 | 7 | 10 |
| 12 | Наклон вперед | 0 | 6 | 10 | 2 | 8 | 14 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 27 | 39 | 49 | 22 | 33 | 42 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Распределение учебного времени прохождения программного материала**  **по физической культуре в 8 классах** | | | |
| № п/п | Раздел программа | Количество часов (уроков) | |
| 8 класс | |
| **1.** | **Базовая часть** | 81 |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 24 |  |
| 1.3 | Гимнастика | 14 |  |
| 1.4 | Волейбол | 5 |  |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 14 |  |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 24 |  |
| **2.** | **Вариативная часть** | | |
| 2.1 | Баскетбол | 24 |  |
|  | Всего | 105 |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | | | | | | | |
| **план** | | **факт** | | | | | |
| 1. | I четверть  Основы знаний | Инструктаж по Т.Б на уроках физкультуры. Инструктаж по охране труда. | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. |  | |  | | | | | |
| 2 | **Легкая атлетика**  Спринтерский бег | Спринтерский бег | 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. |  | |  | | | | | |
| 3 |  | Стартовый разгон | 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). |  | |  | | | | | |
| 4 |  | Низкий старт | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 метров .Бег по инерции после про бегания небольшого отрезка с полной скоростью(5-6 раз) |  | |  | | | | | |
| 5 |  | Низкий старт. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 метров .Бег по инерции после про бегания небольшого отрезка с полной скоростью(5-6 раз) |  | |  | | | | | |
| 6 |  | Финальное усилие. Эстафеты | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. |  | |  | | | | | |
| 7 |  | Финальное усилие | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки . Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. |  | |  | | | | | |
| 8 |  | Развитие скоростных способностей. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  | |  | | | | | |
| 9 |  | Развитие скоростной выносливости | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное про бегание отрезков 2-4 х 100-150 метров. Учебная игра. |  | |  | | | | | |
| 10 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1) с расстояния;юноши-до18 метров, девушки-до12-14 метров. |  | |  | | | | | |
| 11 |  | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 5 шагов разбега на дальность. |  | |  | | | | | |
| 12 |  | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения . Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  | |  | | | | | |
| 13 |  | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  | |  | | | | | |
| 14 |  | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  | |  | | | | | |
| 15. |  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. |  | |  | | | | | |
| 16. |  | Прыжок в высоту | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега – на результат. |  | |  | | | | | |
| 17. | **Кроссовая подготовка.**  Длительный бег | Инструктаж по Т.Б на Кроссовой подготовке. Развитие выносливости. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках; 500м(бег)-200-100м (ходьба).Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. |  | |  | | | | | |
| 18 |  | Развитие силовой выносливости. Смешанное передвижение | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков , передвижение в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  | |  | | | | | |
| 19 |  | Развитие силовой выносливости | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат. |  | |  | | | | | |
| 20 |  | Преодоление препятствий | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. |  | |  | | | | | |
| 21 |  | Бег с преодолением препятствий. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. |  | |  | | | | | |
| 22 |  | Переменный бег | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. |  | |  | | | | | |
| 23 |  | Переменный бег – 10 минут. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. |  | |  | | | | | |
| 24 |  | Гладкий бег | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на2000 метров – юноши, 1500 м -девушки. История отечественного спорта. |  | |  | | | | | |
| 25 | **Баскетбол** | Инструктаж Т.Б по Баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и  поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижение парами в нападении и в защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  | |  | | | | | |
| 26 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. | 1 | Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  | |  | | | | | |
| 27 |  | Ловля и передача мяча. | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивление противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках ,квадрате, круге Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперёд. |  | |  | | | | | |
| 28 |  | Инструктаж Т.Б по Баскетболу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). |  | |  | | | | | |
| 29 |  | Ловля и передача мяча.  Прыжки вверх из приседа. | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).Учебная игра. |  | |  | | | | | |
| 30 |  | Ведение мяча | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. |  | |  | | | | | |
| 31 |  | Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча. | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |  | |  | | | | | |
| 32 |  | Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра |  | |  | | | | | |
| 33 |  | Бросок мяча | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника(обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра. |  | |  | | | | | |
| 34 |  | Броски мяча двумя руками от груди с места | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника(обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра. |  | |  | | | | | |
| 35 |  | Бросок мяча в движении. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. |  | |  | | | | | |
| 36 |  | Штрафной бросок | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из- под щита. Учебная игра |  | |  | | | | | |
| 37 |  | Тактика свободного нападения | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. |  | |  | | | | | |
| 38 |  | Тактика свободного нападения Учебная игра | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра |  | |  | | | | | |
| 39 |  | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. |  | |  | | | | | |
| 40 |  | Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов | 1 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  | |  | | | | | |
| 41 |  | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. |  | |  | | | | | |
| 42 |  | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |  | |  | | | | | |
| 43 |  | Индивидуальная техника защиты | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. |  | |  | | | | | |
| 44 |  | Взаимодействие двух игроков | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). |  | |  | | | | | |
| 45 |  | Взаимодействие двух игроков Учебная игра. | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра |  | |  | | | | | |
| 46 |  | Игровые задания | 1 | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты .Комплекс на дыхание. Учебная игра. |  | |  | | | | | |
| 47 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. |  | |  | | | | | |
| 48 |  | Игровые задания. Учебная игра | 1 | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. |  | |  | | | | | |
| 49 | **Гимнастика** | Инструктаж Т.Б по Гимнастике. СУ. Основы знаний | 1 | Инструктаж ТБ по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. |  | |  | | | | | |
| 50 |  | СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения. | 1 | Специальные беговые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши. |  | |  | | | | | |
| 51 |  | Акробатические упражнения | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  | |  | | | | | |
| 52 |  | Акробатические упражнения  Упражнения на пресс. | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  | |  | | | | | |
| 53 |  | Развитие гибкости | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. |  | |  | | | | | |
| 54 |  | Развитие гибкости.  Прыжки «змейкой» через скамейку | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. |  | |  | | | | | |
| 55 |  | Упражнения в висе и упорах. | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Упражнение на  бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. |  | |  | | | | | |
| 56 |  | Совершенствование упражнения в висе и упорах. | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. |  | |  | | | | | |
| 57 |  | Упражнения в висе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой. | 1 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |  | |  | | | | | |
| 58 |  | Развитие силовых способностей | 1 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |  | |  | | | | | |
| 59 |  | Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | |  | | | | | |
| 60 |  | Развитие координационных способностей | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | |  | | | | | |
| 61 |  | Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. |  | |  | | | | | |
| 62 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. |  | |  | | | | | |
| 63 | **Волейбол** | Инструктаж Т.Б по Волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей |  | |  | | | | | |
| 64 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. |  | |  | | | | | |
| 65 |  | Прием и передача мяча. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». |  | |  | | | | | |
| 66 |  | Передача мяча в стену в движении. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. |  | |  | | | | | |
| 67 |  | Нападающий удар.  Нижняя подача мяча. | 1 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |  | |  | | | | | |
| 68 | **Лыжная подготовка** | Инструктаж Т.Б по Лыжной подготовке.  Попеременный двухшажный ход | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход |  | |  | | | | | |
| 69 |  | Попеременный двухшажный ход.  Одновременный  бесшажный ход | 1 | ОРУ по лыжной подготовке.  Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 1км. |  | |  | | | | | |
| 70 |  | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Попеременный двухшажный ход.  Прохождение дистанции до 2км |  | |  | | | | | |
| 71 |  | Поворот на месте «Махом» | 1 | ОРУ по лыжной подготовке.  Поворот на месте махом. Игра: «Карельская гонка». Прохождение дистанции до 2 км |  | |  | | | | | |
| 72 |  | Преодоление впадин при спуске с горы | 1 | ОРУ по лыжной подготовке.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра: «С горки на горку». Прохождение дистанции до 3 км |  | |  | | | | | |
| 73 |  | Передвижения на лыжах по средне – пересеченной местности . | 1 | Передвижения на лыжах по средне – пересеченной местности на дистанции -2.5 км |  | |  | | | | | |
| 74 |  | Спуски со склона в основной стойке | 1 | Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 2км со средней скоростью. |  |  | | | | | | |
| 75 |  | Прохождение дистанции -2 км | 1 | Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор. |  |  | | | | | | |
| 76 |  | Спуски со склона в основной стойке | 1 | Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 2км со средней скоростью. |  |  | | | | | | |
| 77 |  | Лыжные гонки на 1.5-2 км. | 1 | Прохождение дистанции 1-2 км без учета времен |  |  | | | | | | |
| 78 |  | Прохождение дистанции -2.5 км | 1 | Оценивание результата на дистанцию 2.5км. Совершенствовать технику катания с гор. |  | | | |  | | | |
| 79 | **Лыжная подготовка** | Инструктаж Т.Б по Лыжной подготовке.  Попеременный двухшажный ход | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход |  | | | |  | | | |
| 80 |  | Повороты переступанием в движении | 1 | ОРУ по лыжной подготовке.  Повороты переступанием в движении. Игра: «Карельская гонка». Прохождение дистанции до 4 км |  | | | |  | | | |
| 81 |  | Подъем в гору скользящим шагом | 1 | ОРУ по лыжной подготовке.  Техника безопасности при спусках и подъемах.  Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в средней, низкой и высокой стойке. Игра: «Горки с преследованием». Прохождение дистанции до 3 км с разной скоростью. |  | | | |  | | | |
| 82 |  | Одновременный одношажный ход  (стартовый вариант) | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход  (стартовый вариант) |  | | | |  | | | |
| 83 |  | Подъем «полуелочкой» | 1 | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, подъем «елочкой», «лесенкой»; Поворот «плугом». Дистанция – 2 км |  | | | |  | | | |
| 84 |  | Торможение и «Поворотом» и «Упором» | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «упором. Дистанция – 2 км. Игры на лыжах |  | | | |  | | | |
| 85 |  | Преодоление бугров и впадин при спуске  с горы | 1 | ОРУ по лыжной подготовке.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра: «С горки на горку». Прохождение дистанции до 3 км |  | | | |  | | | |
| 86 |  | Коньковый ход. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Научиться делать толчок ребром лыжи. Прохождение дистанции 3 км. |  | | | | |  | | |
| 87 |  | Лыжные ходы на  дистанции 4км | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, торможение и поворота на месте махом. Круговая эстафета до 150 метров. |  | | | | |  | | |
| 88 |  | Коньковый ход  Прохождение дистанции до 4 км | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Научиться делать толчок ребром лыжи. Прохождение дистанции 4 км |  | | | | |  | | |
| 89 |  | Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Научиться делать толчок ребром лыжи. Прохождение дистанции 3 км. |  | | | | |  | | |
| 90 |  | Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Научиться делать толчок ребром лыжи. Прохождение дистанции 3.5 км. |  | | | | |  | | |
| 91 |  | Коньковый ход  Прохождение дистанции до 4 км | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Научиться делать толчок ребром лыжи. Прохождение дистанции 4 км |  | | | | |  | | |
| 92 | **Легкая атлетика**  **Кроссовая подготовка** | Инструктаж Т.Б по Лёгкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | Инструктаж Т.Б по Лёгкой атлетике. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |  | | | | |  | | |
| 93 |  | Развитие скоростных способностей.  Старты из различных И. П. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. |  | | | | |  | | |
| 94 |  | Высокий старт | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. |  | | |  | | | | |
| 95 |  | Развитие скоростной выносливости | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. |  | | |  | | | | |
| 96 | Метание | Метание на заданное расстояние. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  | | |  | | | | |
| 97 |  | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  | | |  | | | | |
| 98 |  | Прыжок в длину с места. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат |  | | |  | | | | |
| 99 |  | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3- 7 шагов разбега |  | | |  | | | | |
| 100 |  | Преодоление препятствий | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. |  | | | | | |  | |
| 101 |  | Развитие выносливости. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег ( схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. |  | | | | | |  | |
| 102 |  | Переменный бег | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. |  | | | | | |  | |
| 103 |  | Бег в равномерном темпе | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  | | | | | | |  |
| 104 |  | Гладкий бег | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. |  | | | | | | |  |
| 105 |  | Длительный бег | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат. |  | | | | | | |  |