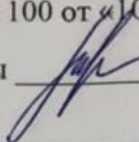


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»**



УТВЕРЖДЕНО

приказом ОУ № 100 от «10» августа 2020 г

Директор школы  Цыганова М.М.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ 8 КЛАССА**

на 2020-2021 учебный год

Уровень: базовый

Составитель: Романов Игорь Викторович,
учитель первой квалификационной категории

2020 г.

Пояснительная записка

Настоящая программа по физической программе для средней общеобразовательной школы 8 класса составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного и среднего (полного) общего образования»;
2. Программа по физической культуре для получения основного (общего) (среднего (полного) общего) образования (письмо Департамента государственной политики и образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 апреля 2011г. № 03-255 «О введении ФГОС ООО»);
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012г. №1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012-2013 учебный год»;

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы **задач**, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Образовательная задача

Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Воспитательная задача

Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию **универсальных компетенций**, таких как:

умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;

принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;

принцип доступности и индивидуализации, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;

принцип последовательности. Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

принцип соблюдения межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Структура курса

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009г. №373)данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья(рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ.

8 КЛАСС

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	легкая атлетика	30
3	гимнастика с основами акробатики	15
4	спортивные игры: Баскетбол, волейбол	35
5	лыжные гонки	22
Количество уроков в неделю		3

Количество учебных недель	34
Итого	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Знать:

- основы истории развития физической культуры;
- 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 психических 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
- 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 спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Демонстрировать

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки учащихся».

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБНОСТИ

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

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г 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 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 или 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

ЛИТЕРАТУРА

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
8. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
9. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Физическая культура. 8-9 классы; учеб. для образовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 207с.

Тематическое планирование 8 класс.

№ ур ок а	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения урока.	
						План	Факт
Легкая атлетика- 15 часов.							
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и легкой атлетикой.	1	Вводн ый	Инструктаж по ТБ. Температурный режим, спортивная форма, оказание первой медицинской помощи, страховка. Развитие скоростных качеств	Уметь: оказывать первую медицинскую помощь, выполнять страховку.	1 неделя	
2.	Низкий старт, бег по дистанции (70-80 м)	1	Совер шенст- вовани я	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с макси- мальной скоростью с низкого старта (60 м)	1 неделя	
3.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	Совер шенст- вовани я	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с макси- мальной скоростью с низкого старта (60 м)	2 неделя	
4.	Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1	Совер шенст- вовани я	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с макси- мальной скоростью с низкого старта (60 м)	2 неделя	
5	Круговая эстафета, передача палочки.	1	Совер шенст- вовани я	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с макси- мальной скоростью с низкого старта (60 м)	2 неделя	
6	Контрольный урок, бег 60 метров.	1	Учетн ый	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь : бегать с макси- мальной скоростью с низкого старта (60 м)	3 неделя	
7	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	1	Комби ниро- ванный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега.. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.	3 неделя	

				упражнений для развития скоростно-силовых качеств			
8	Прыжки в длину, отталкивание.	1	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.	3 неделя	
9	Прыжок в длину, приземление.	1	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.	4 неделя	
10	Контрольный урок. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	4 неделя	
11	Высокий старт. Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег (1500 м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	4 неделя	
12	Контрольный урок. Бег (1500 м - д., 2000 м-м.).	1	учетный	Бег (1500 м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	5 неделя	
13	Метание теннисного мяча на дальность.	1	Совершенствования	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь метать на дальность мяч.	5 неделя	
14	Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега.	1	Совершенствования	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь метать на дальность мяч.	5 неделя	
15	Контрольный урок метание мяча. Бег по стадиону. Преодоление препятствий.	1	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	6 неделя	

				выносливости			
Спортивные игры-15 часов.							
16	Инструкция по технике безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	6 неделя	
17	Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	6 неделя	
18	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	7 неделя	
19	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	7 неделя	

				Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	технические действия в игре		
20	Личная защита. Учебная игра.	1	Комбинированный-	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	7 неделя	
21	Совершенствовать технику личной защиты.	1	Комбинированный-	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	8 неделя	
22	Бросок мяча с сопротивлением. Игровые задания (2-2,3-3, 4-4).	1	Комбинированный.	Сочетание передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2-2,3-3, 4-4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	8 неделя	
23	Ведение мяча с сопротивлением. Игровые задания (2-2,3-3, 4-4).	1	Комбинированный.	Сочетание передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2-2,3-3, 4-4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	8 неделя	
24	Контрольный бросок мяча.	1	Комбинированный	Сочетание передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной	Уметь: играть в баскетбол по	9 неделя	

			нный.	рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2-2,3-3, 4-4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
25	Позиционное нападение со сменой места.	1	Комбинированный.	Сочетание приемов передвижений и остановок и. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	9 неделя	
26	Совершенствовать позиционное нападение со сменой места.	1	Комбинированный.	Сочетание приемов передвижений и остановок и. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	10 неделя	
27	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1	Комбинированный.	Сочетание приемов передвижений и остановок и. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	10 неделя	
28	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1	Комбинированный.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	10 неделя	
29	Быстрый прорыв (2-1, 3-2). Учебная игра.	1	Комбинированный.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь: играть в баскетбол по	11 неделя	

			нный.	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2-1, 3-2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
30	Взаимодействие игрока в защите. Учебная игра.	1	Комбинированный.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3-1, 3-2, 4-20). Взаимодействие игрока в защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	11 неделя	
Гимнастика-15 часов.							
31	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения,	1	Изучение нового материала	Техника безопасности. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения.	11 неделя	
32	Висы. Подтягивания в висе.	1	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Висы. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы.	12 неделя	
33	Контрольный урок. Подтягивание в висе.	1	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	12 неделя	
34	Опорный прыжок, эстафеты.	1	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	12 неделя	
35	Прыжок способом	1	Совершенс	Выполнение команды «Прямо!». Повороты	Уметь: выполнять	13 неделя	

	«согнув ноги».		твования	направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	строевые упражнения; опорный прыжок		
36	Совершенствовать технику опорного прыжка.	1	Совершенство	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	13 неделя	
37	Зачетный урок. Опорный прыжок.	1	Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	13 неделя	
38	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	14 неделя	
39	Длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	14 неделя	
40	Акробатическое соединение.	1	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	14 неделя	
41	Зачетный урок. Акробатика.	1	Учетный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	15 неделя	
42	Лазание. три приема.	1	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Лазание по канату в два-три приема.	Уметь: выполнять комбинации из	15 неделя	

				Развитие силовых способностей	разученных элементов		
43	Совершенствовать технику	1	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	15 неделя	
44	Зачетный урок.	1	Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	16 неделя	
45	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Совершенствование.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	16 неделя	
Лыжная подготовка-22 часа.							
46	Правила безопасности на уроках л/п. ходов	1	Вводный	Правила безопасности на уроках л/п. Температурный режим. Оказание первой медицинской помощи.	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы.	17 неделя	
47	Совершенствовать технику одновременных ходов.	1	Комбинированный	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный душой ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов.	17 неделя	
48	Зачетный. Оценка техники одновременных ходов.	1	учетный	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный душой ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов.	17 неделя	

49	Попеременный душажный ход,	1	совершенство	Попеременный душажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов.	18 неделя	
50	Одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км.	1	Совершенство	Попеременный душажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов	18 неделя	
51	Техника спусков и подъемов, поворот плугом.	1	Совершенство	Попеременный душажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов	18 неделя	
52	Прохождение дистанции 2 км, спуск в основной стойке.	1	Совершенство	Попеременный душажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов. Подъем «елочкой»	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов	19 неделя	
53	Зачетный. Техника спусков и подъемов, поворот плугом.	1	учетный	Попеременный душажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов	19 неделя	

54	Подъем «елочкой»	1	Совершенство вание	Попеременный двушажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов. «Подъем «елочкой»	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов	19 неделя	
55	Подъем «лесенкой»	1	Совершенство вание	Попеременный двушажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов. «Подъем «лесенкой»	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов	20 неделя	
56	Контрольный урок прохождение дистанции 2 км.	1	Учетный	Повторить ранее пройденные ходы, спуски, подъемы. Контрольная гонка 2 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов	20 неделя	
57	Прохождение дистанции 3 км. Совершенствовать лыжные ходы.	1	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов	20 неделя	
58	Совершенствовать классические лыжные ходы.	1	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов	21 неделя	
59	Зачетный урок. Прохождение дистанции 3 км.	1	Учетный	Прохождение дистанции 3 км на зачет.	Уметь: проходить дистанцию,	21 неделя	

					выполнять технику лыжных ходов		
60	Лыжные эстафеты	1	Совершенствование.	Развитие скоростной выносливости: Лыжные эстафеты.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов	21 неделя	
61	Закрепление техники конькового хода Прохождение дистанции 2 км.	1	Совершенствование.	Прохождение дистанции 2 км. Используя коньковый ход. Развитие скоростной выносливости	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов	22 неделя	
62	Прохождение дистанции 2 км. используя технику конькового хода.	1	Совершенствование.	Прохождение дистанции 2 км. Используя коньковый хо Развитие скоростной выносливости д.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов	22 неделя	
63	Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	Совершенствование.	Прохождение дистанции 2 км. Используя коньковый ход. Развитие скоростной выносливости	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов	22 неделя	
64	Прохождение дистанции 3 км. Ускорение на отрезках.	1	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь: надевать лыжи, проходить дистанцию,	23 неделя	

					выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.		
65	Прохождение дистанции 3 км. Ускорение на отрезках.	1	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь: надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	23 неделя	
66	Лыжные эстафеты	1	Совершенствование.	Развитие скоростной выносливости: Лыжные эстафеты.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов	23 неделя	
67	Закреплять коньковый ход в лыжный эстафетах.	1	Совершенствование.	Развитие скоростной выносливости: Лыжные эстафеты.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов	24 неделя	
Спортивные игры-20 часов.							
68	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойки и передвижения игрока.	1	Освоение нового материала	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	24 неделя	

				упрощенным правилам			
69	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам	1	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	25 неделя	
70	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	25 неделя	
71	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	25 неделя	
72	Быстрый прорыв. Игровые задания (2/2,3/3,4/4.	1	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Быстрый прорыв. Игровые задания (2/2,3/3,4/4. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	26 неделя	
73	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия	26 неделя	

				подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	в игре		
74	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	26 неделя	
75	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	27 неделя	
76	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	27 неделя	
77	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	27 неделя	
78	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным	1	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных	Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-	28 неделя	

	правилам			колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	лам; выполнять технические действия в игре		
79	Передача в тройках после перемещения.	1	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	28 неделя	
80	Нападающий удар в тройках.	1	Комбинированный.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	28 неделя	
81	Комбинации из разученных перемещений. Учебная игра.	1	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	29 неделя	
82	Тактика свободного нападения. Игра.	1	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Тактика свободного	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	29 неделя	

				нападения. Игра по упрощенным правилам			
83	Нападающий удар после передачи, тактика свободного нападения.	1	Совершенство	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи, тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	29 неделя	
84	Игра по упрощенным правилам, комбинации из разученных перемещений.	1	Совершенство	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	30 неделя	
85	Контрольный урок техники владения мячом	1	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	30 неделя	
86	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра	1	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	30 неделя	
87	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.	1	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	31 неделя	

				правилам. Тактика свободного нападения			
Легкая атлетика -15 часов							
88	Техника безопасности на занятиях л/а. Спринтерский бег.		Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	31 неделя	
89	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м).	1	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	31 неделя	
90	Эстафетный бег.	1	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	32 неделя	
91	Низкий старт, финиширование.	1	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	32 неделя	
92	Контрольный урок бег 60 метров.	1	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	33 неделя	
93	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов, отталкивание.	1	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	33 неделя	
94	Прыжок в высоту. Подбор разбега.	1	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. РУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	33 неделя	

95	Метание мяча на дальность.	1	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	34 неделя	
96	Контрольный урок. Метание мяча.	1	Комбинированный	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	34 неделя	
97	Высокий старт, спортивная игра.	1	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	34 неделя	
98	Бег в равномерном темпе.	1	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	резерв	
99	Преодоление горизонтальных препятствий, бег.	1	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	резерв	
100	Преодоление препятствий напрыгиванием.	1	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	резерв	
101	Контрольный урок бег 3000 метров.	1	Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	резерв	
102	Итоговое занятие.	1		Итоговое занятие.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	резерв	