

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 496  
Московского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

На заседании  
Педагогического совета  
ГБОУ Школы № 496  
Московского района Санкт-Петербурга  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2016г. № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 496  
\_\_\_\_\_ Козлова Н.А.  
Приказ от \_\_\_\_\_ 2016 г.  
№ \_\_\_\_\_

**Рабочая программа основного общего образования  
по предмету физическая культура  
8 А класса**

Количество часов по учебному плану: 102 часа  
Срок реализации: 1 год (2018-2019 учебный год)  
ФИО: Аладьева Алла Сергеевна  
1 категория

**СОГЛАСОВАНО**

Методическим объединением  
учителей начальной школы  
ГБОУ Школы № 496  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2016г.  
№ \_\_\_\_\_

Санкт-Петербург  
2018 г

## **Пояснительная записка к рабочей программе по предмету «Физическая культура» в 8 классе**

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования (ФГОС основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011); с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 5-11 классы. –М.: Просвещение, 2014); учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 111 классов» ( В.И. Лях –М.: Просвещение, 2014); с авторской программой Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевича. –М.: Просвещение, 2014).

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физкультуры с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики представления учебного материала, возрастных особенностей учащихся. Программа соответствует основной образовательной программе и учебному плану ГБОУ СОШ № 496.

### **1.1. Нормативно-правовые документы**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12. 2010 г., зарегистрирован в Минюсте России 17 февраля 2011г.)
3. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 N 461-83 (ред. от 17.07.2013) "Об образовании в Санкт-Петербурге" (принят ЗС СПб 26.06.2013).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г № 253 « Об утверждении Федерально перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ,

начального общего, основного общего, среднего общего образования

5. Устав ГБОУ школы № 496 Московского района СПб (утверждено КО СПб 16.06.15 № 2914-р).

6. Учебный план ГБОУ школы № 496 Московского района СПб на 2018 – 2019 учебный год.

## **1.2. Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура»:**

Основная цель курса физкультура для 8 класса, в соответствии с требованиями ФГОС, являются:

1. формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи:**

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### 1.3. Общая характеристика учебного предмета

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного — быстрым, слабого — сильным, всегда жалующегося на усталость — выносливым, болезненного — здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов — внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения,

мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

#### **1.4. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчёта 3 часа в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа на один год обучения (по 3 часа в неделю).

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

1.1. история физической культуры

1.2. физическая культура (основные понятия)

1.3. физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

2.1. организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

2.2. оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

3.1. физкультурно-оздоровительная деятельность

3.2. спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

### **Межпредметные (метапредметные) связи на уроках**

**Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта

участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности

семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей



коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты:** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### **1.5. Отличие рабочей программы от примерной или авторской, её новизна и актуальность**

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

1. развивающее обучение;
2. информационно- коммуникативные;
3. личностно-ориентированное;
4. игровые;
5. здоровьесберегающие.

### **1.6. Используемый учебно-методический комплект**

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2013. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-11 классы. – М.: Просвещение, 2014 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9

3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2013 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.

4. Лях, В. И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс» /В. И.Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014 г. ISBN 978-5-09-024337-7

5. Бреев, М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя / М.П. Бреев.- Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.

6. Жукова, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. / М.Н. Жукова. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.

7. Кузнецов, В.С. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. /В.С. Кузнецов, Г.А Колодницкий - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

8. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. / П.К. Петров. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

9. Вилянский, М.П. Физкультура: 5-11 класс: Учебник / М.П. Вилянский. – М.: Прсвещение, 2008.

## **1.7. Особенности организации учебного процесса по предмету (формы, методы, технологии, средства обучения)**

### **1. Формы реализации программы:**

-фронтальная;

-парная;

-групповая;

-индивидуальная.

### **2. Методы реализации программы:**

1. Непосредственные;

2. Опосредованные.

### **3. Способы и средства:**

- технические средства;
- физ.упражнения;
- дидактический материал.

#### **4. Формы диагностики уровня знаний, умений и навыков:**

- контрольные нормативы.

### **1.8. Используемые виды и формы контроля**

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся осуществляется согласно Уставу образовательного учреждения и Положению об аттестации обучающихся средней школы.

Текущий учёт и контрольные тесты являются основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Они отражают качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Для отслеживания уровня усвоения материала в процессе его изучения используются контрольные нормативы. Кроме этого делаются ежемесячные проверки формирования навыка двигательных действий. Контроль за уровнем достижений учащихся по физкультуре проводится в форме: тестовых заданий (нормативов), а также в виде устного опроса.

#### **Нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по физкультуре**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения и навыки)**

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Для всех видов физических упражнений, в

в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

*Отметка "4"* - упражнение выполнено в том числе и в играх, может быть использован следующий критерий оценок:

*Отметка "5"* - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

*Отметка "3"* - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с

большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

*Отметка "2"* - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

*Отметка "1"* - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

### **Критерии оценки по успеваемости по основам знания**

*Отметка «5»* - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

*Отметка «4»* - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Отметка «3»* - выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

*Отметка «2»* - выставляется за непонимание материала программы.

## **1.9. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

Учащийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

3. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

4. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

5. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

6. руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

3. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Метапредметные результаты**

Учащийся научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

2. составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

3. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

4. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,

анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

5. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

6. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Предметные результаты**

Учащийся научится:

1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

3. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

4. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

5. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

6. выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

7. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

1. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

2. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;

3. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
4. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.



**Календарно-тематическое планирование**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
							План	Факт
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>								
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)	Текущий	Комплексы 1		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных способностей. Спортивная игра.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)	текущий	Комплексы 1		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)	текущий	Комплексы 1		
4	Спринтерский	Совершенствования	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м).	Уметь: бегать с	текущий	Комплексы 1		

	бег, эстафетный бег	твования	Финиширование. Эстафетный бег(круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра.	максимальной скоростью с низкого старта (60 м).		кс 1		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенство твования	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).	текущий	Компле кс 1		
6	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенство твования	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).	текущий	Компле кс 1		
7	Бег на средние дистанции	Комбинированный	Бег 2000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения, спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Спортивная игра.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	текущий	Компле кс 1		
8	Бег на средние дистанции	Комбинированный	Бег 2000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения, спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Спортивная игра.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	текущий	Компле кс 1		
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий	Компле кс 1		
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра.	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий	Компле кс 1		
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полёта. Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра.	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий	Компле кс 1		
12	Прыжок в высоту с разбега.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-9 беговых шагов способом «ножницы» (подбор разбега и отталкивание). Прыжок в	Уметь: прыгать в высоту с разбега;	текущий	Компле кс 1		

	Прыжок в длину с места		длину с места. ОРУ в движении Подвижная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра.	прыгать в длину с места					
13	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-9 беговых шагов способом «ножницы»( <i>отталкивание, переход планки</i> ). ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; прыгать в длину с места	текущий	Комплексы 1			
14	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-9 беговых шагов способом «ножницы»( <i>приземление</i> ). ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; прыгать в длину с места	текущий	Комплексы 1			
15	<b>Метание:</b> Метание набивного мяча. Метание малого мяча.	Комбинированный	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь: метать мяч в вертикальную цель; метать набивной мяч на дальность	текущий	Комплексы 1			
16	<b>Метание:</b> Метание набивного мяча. Метание малого мяча.	Комбинированный	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь: метать мяч в вертикальную цель; метать набивной мяч на дальность	текущий	Комплексы 1			
17	<b>Метание:</b> Метание набивного мяча. Метание малого мяча.	Совершенствования	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь: метать мяч в вертикальную цель; метать набивной мяч на дальность	текущий	Комплексы 1			
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствования	Равномерный бег ( <i>15 мин</i> ). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> ).	текущий	Комплексы 1			
19	Бег по пересеченной местности, преодоление	Совершенствования	Равномерный бег ( <i>15 мин</i> ). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> ).	текущий	Комплексы 1			

	препятствий							
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Комплексы 1		
21	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Комплексы 1		
22	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Комплексы 1		
23	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Комплексы 1		
24	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Комплексы 1		
25	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Комплексы 1		
26	Бег по пересеченной местности,	Комбинированный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Комплексы 1		

	преодоление препятствий							
27	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Комплексы 1		

## ГИМНАСТИКА

28	Висы. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Выполнений команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другое подъем переворотом. (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	Комплексы 2		
29	Висы. Строевые упражнения.	Совершенствования	Выполнений команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другое подъем переворотом. (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	Комплексы 2		
30	Висы. Строевые упражнения.	Совершенствования	Выполнений команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другое подъем переворотом. (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	Комплексы 2		
31	Висы. Строевые упражнения.	Совершенствования	Выполнений команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другое подъем переворотом. (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	Комплексы 2		

32	Висы. Строевые упражнения.	Совершенствования	Выполнений команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другоё подъем переворотом. (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплексы 2		
33	Висы. Строевые упражнения.	Совершенствования	Выполнений команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другоё подъем переворотом. (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	Комплексы 2		
34	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Совершенствования	Выполнений команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	текущий	Комплексы 2		
35	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Совершенствования	Выполнений команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	текущий	Комплексы 2		
36	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Совершенствования	Выполнений команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	текущий	Комплексы 2		
37	Опорный прыжок.	Совершенствования	Выполнений команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом	Уметь: выполнять опорный прыжок,	текущий	Комплексы		

	Строевые упражнения		«согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	строевые упражнения.		кс 2		
38	Акробатика	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одно колено. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	текущий	Компле кс 2		
39	Акробатика	Комплексный	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одно колено. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	текущий	Компле кс 2		
40	Акробатика	Комплексный	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одно колено. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	текущий	Компле кс 2		
41	Акробатика	Комплексный	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одно колено. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	текущий	Компле кс 2		
42	Акробатика	Комплексный	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одно колено. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	текущий	Компле кс 2		
43	Акробатика	Комплексный	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одно колено. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	текущий	Компле кс 2		
44	Акробатика	Комплексный	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одно колено. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	текущий	Компле кс 2		

45	Акробатика	Комплексный	Кувырок вперёд и назад, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одно колено. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	текущий	Комплексы 2		
46	Акробатика	Комплексный	Кувырок вперёд и назад, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одно колено. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	текущий	Комплексы 2		
47	Акробатика	Комплексный	Кувырок вперёд и назад, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одно колено. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	текущий	Комплексы 2		
48	Акробатика	Комплексный	Кувырок вперёд и назад, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одно колено. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	текущий	Комплексы 2		

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

49	Волейбол	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам: выполнять технические действия в игре	текущий	Комплексы 3		
50	Волейбол	Совершенс	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из	Уметь: играть в	текущий	Комплексы		



		твования	разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощённым правилам.	волейбол по упрощённым правилам: выполнять технические действия в игре		кс 3		
51	Волейбол	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам: выполнять технические действия в игре	текущий	Комплексы 3		
52	Волейбол	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам: выполнять технические действия в игре	текущий	Комплексы 3		
53	Волейбол	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам: выполнять технические действия в игре	текущий	Комплексы 3		
54	Волейбол	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 подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам: выполнять технические действия в игре	текущий	Комплексы 3		
55	Волейбол	Совершенство	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача,	Уметь: играть в волейбол по упрощённым	текущий	Комплексы 3		

			прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	правилам: выполнять технические действия в игре				
56	Волейбол	Совершенство	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	текущий	Комплек	с 3	
57	Волейбол	Совершенство	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	текущий	Комплек	с 3	
58	Волейбол	Комплексный	Комбинация 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	текущий	Комплек	с 3	
59	Волейбол	Комплексный	Комбинация 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	текущий	Комплек	с 3	
60	Волейбол	Комплексный	Комбинация 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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять	текущий	Комплек	с 3	

				технические действия в игре				
61	Волейбол	Комплексный	Комбинация 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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	текущий	Комплекс 3		
62	Волейбол	Комплексный	Комбинация 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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	текущий	Комплекс 3		
63	Волейбол	Комплексный	Комбинация 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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	текущий	Комплекс 3		
64	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановка игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Броски двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплекс 3		
65	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановка игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с	Уметь: играть в баскетбол. По	текущий	Комплекс		

			сопротивлением на месте. Броски двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.		кс 3		
66	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Ведение мяча с пассивным с сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача 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 правильно технические действия в игре.	текущий	Комплексы 3		
67	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Ведение мяча с пассивным с сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача 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 правильно технические действия в игре.	текущий	Комплексы 3		
68	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Ведение мяча с пассивным с сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача 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 правильно технические действия в игре.	текущий	Комплексы 3		
69	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплексы 3		

70	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплексы 3		
71	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения 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 правильно технические действия в игре.	текущий	Комплексы 3		
72	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения 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 правильно технические действия в игре.	текущий	Комплексы 3		
73	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок. 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 правильно технические действия в игре.	текущий	Комплексы 3		
74	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1, 3*2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплексы 3		
75	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Ведение	Уметь: играть в	текущий	Комплексы 3		

		ванный	мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1, 3*2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	баскетбол. По упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.		кс 3		
76	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*1, 3*2, 4*2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплексы 3		
77	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*1, 3*2, 4*2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплексы 3		
78	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*1, 3*2, 4*2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплексы 3		
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>								
79	Бег по пересеченной местности,	Комбинированный	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Комплексы 4		

	преодоление препятствий							
80	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Комплексы 4		
81	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Комплексы 4		
82	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Комплексы 4		
83	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Комплексы 4		
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Комплексы 4		
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Комплексы 4		
86	Бег по пересеченной местности, преодоление	Комбинированный	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Комплексы 4		

	препятствий							
87	Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (2000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	текущий	Комплексы 4		
88	Бег на средние дистанции	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (2000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	текущий	Комплексы 4		
89	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Правила использования лёгкоатлетических упражнений для развития скоростных способностей. Спортивная игра.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий	Комплексы 4		
90	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий	Комплексы 4		
91	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег(круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий	Комплексы 4		
92	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий	Комплексы 4		
93	Прыжок в длину с разбега.	Комплексный	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега ( <i>подбор разбега, отталкивание, приземление</i> ). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий	Комплексы 4		
94	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствования	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега ( <i>подбор разбега, отталкивание, приземление</i> ). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий	Комплексы 4		



95	Прыжок в высоту с разбега.	Совершенство	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «ножницы» ( <i>подбор разбега, отталкивание, приземление</i> ). ОРУ в движении Подвижная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в высоту с разбега	текущий	Комплек	4	
96	Прыжок в высоту с разбега.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «ножницы» ( <i>подбор разбега, отталкивание, приземление</i> ). ОРУ в движении Подвижная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в высоту с разбега	текущий	Комплек	4	
97	Прыжок в высоту с разбега.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «ножницы» ( <i>подбор разбега, отталкивание, приземление</i> ). ОРУ в движении Подвижная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в высоту с разбега	текущий	Комплек	4	
98	Прыжок в длину с места	Комплексный	Прыжок в длину с места ( <i>отталкивание, приземление</i> ). ОРУ в движении Подвижная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с места	текущий	Комплек	4	
99	Прыжок в длину с места	Комплексный	Прыжок в длину с места ( <i>отталкивание, приземление</i> ). ОРУ в движении Подвижная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с места	текущий	Комплек	4	
100	<b>Метание:</b> Метание набивного мяча. Метание малого мяча.	Комбинированный	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч в вертикальную цель; метать набивной мяч на дальность	текущий	Комплек	4	
101	<b>Метание:</b> Метание набивного мяча.	Комбинированный	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	Уметь: метать мяч в вертикальную цель; метать набивной	текущий	Комплек	4	

	Метание малого мяча.		силовых способностей.	мяч на дальность				
102	<b>Метание:</b> Метание набивного мяча. Метание малого мяча.	Комбинированный	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч в вертикальную цель; метать набивной мяч на дальность	текущий	Комплексы 4		