МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КАТИЧСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»



Рабочая программа

по физической культуре

для 8 класса

Срок реализации: 1 год

Рабочая программа разработана учителем физической культуры первой категории Гуровым В.М. на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования 2004 г. Примерной программы основного общего образования по физической культуре, образовательной программы основного общего образования (ФК ГОС) МБОУ «Катичская СОШ» с использованием авторской программы общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-9 классов. Физическая культура 5-9 классы.Автор: В.И. Лях комплексная программа ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5 – 9 классы Москва «Просвещение» 2012

**2017**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
8 класс**

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования 2004 г. Примерной программы основного общего образования по физической культуре, образовательной программы основного общего образования (ФК ГОС) МБОУ «Катичская СОШ» с использованием авторской программы общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-9 классов. Физическая культура 5-9 классы. Автор: В.И. Лях комплексная программа ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5 – 9 классы Москва «Просвещение» 2012

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе, на его преподавание отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используется учебник:

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевича ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Задачи** физического воспитания учащихся 8 классов направлены:

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

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

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

– на углубленное представление об основных видах спорта;

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

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Планируемый уровень подготовки**

**КОНТРОЛЬНЫЕ тесты**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **1** | **Подтягивание (м), из виса лежа (д)** | **9** | **6-7** | **2** | **17** | **13-15** | **5** |
| **2** | **Прыжок в длину с места** | **210** | **180-195** | **160** | **200** | **160-180** | **145** |
| **3** | **Наклон вперед из положения стоя** | **11** | **7-9** | **3** | **20** | **12-14** | **7** |
| **4** | **Бег 30м с высокого старта** | **4.7** | **5.5-5.1** | **5.8** | **4.9** | **5.9-5.4** | **6.1** |
| **5** | **Челночный бег 3+10** | **8.0** | **8.7-8.3** | **9.0** | **8.6** | **9.4-8.9** | **9.9** |
| **6** | **6-минутный бег** | **1450** | **1200-1300** | **1050** | **1250** | **1000-1150** | **850** |

Распределение учебного времени

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и темы** | **Базовая часть** | **Вариативная часть** | **Всего часов** |
| **1** | Основы знаний по физической культуре | **-** | **-** | **В процессе**  **занятий** |
| **3** | Гимнастика | **18** | **-** | **18** |
| **4** | Легкая атлетика | **21** | **3** | **24** |
| **5** | Лыжные гонки | **18** | **-** | **18** |
| **6** | Волейбол | **18** | **3** | **21** |
| **7** | Баскетбол | **-** | **21** | **21** |
| **8** | Элементы единоборства | **6** | **-** | **-** |
|  | **всего** | **84** | **18** | **102** |

**1.Контрольное тестирование за 1 полугодие – 2. .Контрольное тестирование за учебный год-**

**Минимум содержания образования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Раздел программы** | **Содержание учебного предмета** |
| 1 | Основы знаний по физической культуре | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского  движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся  достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика  видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением  здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника  движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое  развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.  Режим дня. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на  формировании положительных качеств в личности. Проведение самостоятельных  занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий  физической культурой и спортом. |
| 2 | Гимнастика  18ч. | Организующие команды и приемы.  ***Акробатические упражнения и комбинации***. Ритмическая гимнастика (девочки**).**  **Опорные прыжки**. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине  (мальчики).  ***Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях***: упражнение на  параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (  девочки). |
| 3 | Легкая атлетика  24ч. | ***Специально-беговые упражнения:*** *бег* с высоким подниманием  бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой,  по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением  рук. Бег с ускорением на короткие и длинные дистанции.  ***Прыжки:*** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением  вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на  горку из матов и спрыгивание с нее, прыжки в длину с разбега способом «согнув  ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»  ***Броски****:* набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  ***Метание****:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в  вертикальную цель, в стену, на дальность. |
| 4 | Лыжные гонки  18ч. | Попеременнный двухшажный и одновременный бесшажный  ходы. Повороты переступанием. Подъём « полуелочкой» и «елочкой». Торможение  « плугом» и « упором». Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. |
| 5 | Волейбол  21ч. | Основные правила и приемы игры.  Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. |
| 6 | Баскетбол  21ч. | Основные правила и приемы игры. Овладение элементарными умениями.  Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. |

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обу­чающихся | Вид | Дата проведения |
|  |  |  |  |  |  | контроля |
| 1 | 2 | *3* | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Легкая атлетика  (10 ч.) | Обучение низкому старту, финишу Основы знаний. Инструктаж по ТБ№111-2,111-6,111-7 | Вводный | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Комплексный |  |
| 2 |  | Повторение низкого старт, бег по дистанции, финиша. | Совершен­ствование ЗУН | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скорост­ных качеств. Правила использования л/а уп­ражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Комплексный |  |
| 3 |  | Урок-игра Народная игра «Русская лапта» | Совершен­ствование ЗУН | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств. Прави­ла использования л/а упражнений для раз­вития скоростных качеств Игра «Русская лапта» | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Комплексный |  |
| 4 |  | Урок-зачет в беге на 60м | Учетный | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Прыжок в длину согнув но­ги, метание мяча | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью | комплексный |  |
| 5 |  | Повторение прыжка в длину согнув но­ги, метания мяча | Комбини­рованный | Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Правила исполь­зования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с 1 1-13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Комплексный |  |
| 6 |  | Учебная игра по баскетболу | Комбини­рованный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Учебная игра по баскетболу | Уметь прыгать в длину с 1 1-13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Комплексный |  |
| 7 |  | Урок –зачет по прыжкам в длину | Учетный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега | Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Комплексный |  |
| 8 |  | Повторение низкого старта, бег по дистанции | Комбини­рованный | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использова­ния л/а упражнений для развития скорост­ных качеств | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Комплексный |  |
| 9 |  | Тренировочная игра по волейболу | Комбини­рованный | Низкий старт 30-40 метров. Бег по дис­танции (70-80 м). Финиширование. Эста­фетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Тренировочная игра по волейболу | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Комплексный |  |
| 10 |  | Урок – зачет в легкоатлетических упражнениях | Учетный | Бег на результат 60 м., 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | комплексный |  |
| 11 | Баскетбол  (21 ч.) | Обучение передвижениям и остановкам игрока Основы знаний. Инструктаж по ТБ№111-3 | Вводный | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 12 |  | Учебная иг­ра по баскетболу. Повторение передвижений и остановок игрока | Комбини­рованный | 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 | Комплексный |  |
| 13 |  | Повторить ведение мяча | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием на месте. Бросок двумя руками от го­ловы с места. Передачи мяча разными спо­собами на месте. Личная защита. Учебная иг­ра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 14 |  | Повторение броску мяча двумя от груди | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием на месте. Бросок двумя руками от груди с места, с сопротивлением. Пере­дачи мяча разными способами на месте. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | комплексный |  |
| 15 |  | Учебная игра по баскетболу | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием на месте. Бросок двумя руками от го­ловы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопро­тивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | комплексный |  |
| 16 |  | Совершенствование в передаче и ловле мяча. | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Бросок одной рукой от плеча с мес­та. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Лич­ная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 17 |  | Повторить ведение мяча с сопротивлением, передаче и ловле мяча. | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Бросок одной рукой от плеча с мес­та. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Лич­ная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 18 |  | Игра в мини-баскетбол. Повторение ведения мяча с сопротивлением, передачи и ловли мяча. | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Переда­чи мяча разными способами в тройках с сопро­тивлением. Личная защита. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | комплексный |  |
| 19 |  | Учебная игра по баскетболу | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопро­тивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Иг­ровые задания 2x2, 3x3, 4x4. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | комплексный |  |
| 20 |  | Повторение ,передача мяча в парах, тройках. | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Пе­редачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2x2, 3x3, 4x4. Учебная игра. Развитие коорди­национных способностей. Самоконтроль | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 21 |  | Тренировочная игра по баскетболу. Повторение броска мяча от плеча ,передачи мяча в парах, тройках. | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Бросок одной рукой от плеча в дви­жении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Иг­ровые задания 2x2, 3x3, 4x4. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 22 |  | Обучение штрафного броска | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной ру­кой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 23 |  | Совершенствование по ведению мяча . | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием на месте. Бросок двумя руками от го­ловы с места. Передачи мяча разными спо­собами на месте. Личная защита. Учебная иг­ра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 24 |  | Учебная игра по баскетболу | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Пере­дачи мяча разными способами на месте. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 25 |  | Повторение, передача мяча в парах, тройках. | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием на месте. Бросок двумя руками от го­ловы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопро­тивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 26 |  | Закрепить технику в передаче и ловле мяча | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Бросок одной рукой от плеча с мес­та. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Лич­ная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | комплексный |  |
| 27 |  | Повторение передачи и ловли мяча в движении броска мяча двумя от груди.. | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Повторение передачи и ловли мяча в движении броска мяча двумя от груди. Лич­ная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 28 |  | Учебная игра по баскетболу | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Переда­чи мяча разными способами в тройках с сопро­тивлением. Личная защита. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 29 |  | Обучение броску мяча одной рукой в движении | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой в движении. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Иг­ровые задания 2x2, 3x3, 4x4. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 30 |  | Повторение броска мяча одной рукой в движении | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Бросок одной рукой от плеча в дви­жении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Иг­ровые задания 2x2, 3x3, 4x4. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | комплексный |  |
| 31 |  | Тренировочная игра по баскетболу | Комбини­рованный | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием на месте. Бросок двумя руками от го­ловы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопро­тивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 32 | Гимнастика  (18 ч.) | Обучение упражнениям на перекладине, на рейке гимнастической скамейке.  Основы знаний. Инструктаж по ТБ№111-4 | Изучение  нового  материала | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!» Поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Знать правила ТБ на  уроках гимнастики;  страховку и помощь во  время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Комплексный |  |
| 33 |  | Повторение упражнений на перекладине, на рейке гимнастической скамейке. | Совершенствование  ЗУН | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем пере-  воротом (девочки). Подтягивание в висе.  Упражнения на гимнастической скамейке.  Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине  Уметь выполнять строе-  вые упражнения, комбинацию на перекладине | Комплексный | 24.11 |
| 34 |  | Урок-соревнование в гимнастических упражнениях | Совершен-  ствование  ЗУН | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие силовых способностей  Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе | Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат | Комплексный |  |
| 35 |  | Обучение подъему переворотом, упражнениям на равновесие | Изучение  нового  материала | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Обучение подъему переворотом . Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно - силовых  способностей | Уметь выполнять строе-  вые упражнения, пере-  носить партнера, выполнять упражнения в равновесии | Комплексный |  |
| 36 |  | Повторение подъема переворотом, упражнений на равновесие | Совершен­ствование ЗУН | Выполнение команды «Прямо!», поворо­тов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Ком­бинация на рейке гимнастической скамей­ки. Эстафеты. Повторение подъема переворотом. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь выполнять строе­вые упражнения; пере­двигаться с грузом на плечах; выполнять ком­бинацию в равновесии | комплексный |  |
| 37 |  | Урок – соревнование в гимнастических упражнениях | Совершен­ствование ЗУН | Выполнение команды «Прямо!», поворо­тов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равно­весии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строе­вые упражнения, упраж­нения в равновесии, рас­хождение при встрече на гимнастической скамей­ке | Комплексный |  |
| 38 |  | Обучение комбинациям в равновесии и опорному прыжку | Совершен­ствование ЗУН | Выполнение команды «Прямо!», поворо­тов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Опорный прыжок, согнув ноги (мальчи­ки). Прыжок ноги врозь (девочки). | Уметь выполнять строе­вые упражнения | Комплексный |  |
| 39 |  | Повторение комбинаций в равновесии и опорного прыжка | Совершен­ствование ЗУН | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчи­ки). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное зна­чение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опор­ный прыжок | Комплексный |  |
| 40 |  | Урок – соревнование в гимнастических упражнениях | Комплекс­ный | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять ком­бинации из разученных элементов | Комплексный |  |
| 41 |  | Обучение длинному кувырку, стойке на голове, «мост» из положения лежа. | Совершен­ствование ЗУН | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на од­ном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять ком­бинации из разученных элементов | комплексный |  |
| 42 |  | Повторение длинного кувырка, стойки на голове, «мост» из положения лежа. | Совершен­ствование ЗУН | Выполнение команды «Прямо!», поворо­тов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Повторение длинного кувырка, стойки на голове, «мост» из положения лежа. Ком­бинация на рейке гимнастической скамей­ки. Эстафеты. Прикладное значение гим­настики. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь выполнять строе­вые упражнения; пере­двигаться с грузом на плечах; выполнять ком­бинацию в равновесии | Комплексный |  |
| 43 |  | Урок – соревнование в гимнастических упражнениях | Совершен­ствование ЗУН | Выполнение команды «Прямо!», поворо­тов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равно­весии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строе­вые упражнения, упраж­нения в равновесии, рас­хождение при встрече на гимнастической скамей­ке | Комплексный | 15.12 |
| 44 |  | Повторение кувырка вперед и назад | Изучение нового материала | Кувырок вперед, кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на од­ном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять ком­бинации из разученных элементов | Комплексный |  |
| 45 |  | Соревнование в акробатических комбинациях | Комплекс­ный | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок, стойка на лопатках, стойка на голове . ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять ком­бинации из разученных элементов | Комплексный |  |
| 46 |  | Обучение комбинациям на рейке гимнастической скамейке, упражнения на перекладине | Изучение нового материала | Обучение комбинациям на рейке гимнастической скамейке, упражнения на перекладине . ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное зна­чение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять ком­бинации из разученных элементов | комплексный |  |
| 47 |  | Повторение комбинаций на рейке гимнастической скамейке, упражнения на перекладине. | Совершен­ствование ЗУН | Выполнение команды «Прямо!», поворо­тов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Ком­бинация на рейке гимнастической скамей­ки. Упражнения на перекладине. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь выполнять строе­вые упражнения; пере­двигаться с грузом на плечах; выполнять ком­бинацию в равновесии | Комплексный |  |
| 48 |  | Соревнование в акробатических комбинациях **контрольное тестирование за 1 полугодие №1** | Совершен­ствование ЗУН | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на од­ном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять ком­бинации из разученных элементов | Комплексный | 27.12 |
| 49 |  | Повторение комбинаций в равновесии и опорного прыжка | Совершен­ствование ЗУН | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчи­ки). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное зна­чение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опор­ный прыжок | Комплексный |  |
| 50 | Лыжи  (18 ч.) | Обучение коньковому ходу. Основы знаний. инструктаж по ТБ№111-5 | Изучение нового материала | Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в строю .Правила переноски лыж и оборудования. Порядок одевания лыж. прохождение на лыжах 3 км. Коньковый ход. | Уметь  Овладеть техникой конькового хода .Знать правила ТБ | Комплексный |  |
| 51 |  | Урок-игра Повторение конькового хода | Совершенствование ЗУН | Повторение конькового хода. Переход с попеременного хода на одновременный  Подъемы и спуски под уклон  Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять переход с попеременного хода на одновременный ,  Овладеть техникой конькового хода, поворотов на месте махом, владеть техникой подъема и спуска под уклон. | комплексный |  |
| 52 |  | Урок-игра Содержание зимних Олимпийских игр. Игра «Как по часам» | Совершенствование ЗУН | Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в строю .Правила переноски лыж и оборудования. Порядок одевания лыж Бег на лыжах 3 км. Коньковый ход. Содержание зимних Олимпийских игр. Игра «Как по часам» | Уметь  Овладеть техникой конькового хода .Знать правила ТБ | Комплексный |  |
| 53 |  | Обучение попеременному двухшажному ходу. | Совершенствование ЗУН | Передвижение попеременным 2-х шажным ходом 3 км. Переход с попеременного хода на одновременный. Подъемы и спуски под уклон .Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять переход с попеременного хода на одновременный , Овладеть техникой попеременным 2-х шажным ходом поворотов на месте махом, владеть техникой подъема и спуска под уклон. | Комплексный |  |
| 54 |  | Повторение попеременного двухшажного ходу | Изучение нового материала  ЗУН | Передвижение попеременным 2-х шажным ходом 3 км. Переход с попеременного хода на одновременный  Подъемы и спуски под уклон  Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять Переход с попеременного хода на одновременный ,  Овладеть техникой попеременным 2-х шажным ходом поворотов на месте махом, владеть техникой подъема и спуска под уклон. | комплексный |  |
| 55 |  | Урок-игра  Игра «Гонки с выбыванием» | Совершенствование ЗУН | Передвижение попеременным 2-х шажным ходом 2 км. Подъемы и спуски под уклон. Преодоление бугров и впадин. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Игра «Гонки с выбыванием» | Овладеть техникой попеременным 2-х шажным ходом поворотов на месте махом, владеть техникой подъема и спуска под уклон | комплексный |  |
| 56 |  | Обучение подъему и спуску под уклон. | Совершенствование ЗУН | Равномерное продвижение до 3 км. Обучение подъему и спуску под уклон. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Знать правила ТБ при занятиях лыжной подготовки. Уметь выполнять подъему и спуску под уклон. | Комплексный |  |
| 57 |  | Урок-игра  Игра «Биатлон» | Совершенствование ЗУН | Передвижение попеременным 2-х шажным ходом 3 км. Переход с попеременного хода на одновременный Игра «Биатлон»  Подъемы и спуски под уклон.  Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять Переход с попеременного хода на одновременный , Овладеть техникой попеременным 2-х шажным ходом поворотов на месте махом, владеть техникой подъема и спуска под уклон. | Комплексный | 27.01 |
| 58 |  | Обучение переходу с попеременных ходов на одновременные. | Изучение нового материала  ЗУН | Передвижение попеременным 2-х шажным ходом 3 км. Переход с попеременного хода на одновременный  Подъемы и спуски под уклон  Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять Переход с попеременного хода на одновременный ,  Овладеть техникой попеременным 2-х шажным ходом поворотов на месте махом, владеть техникой подъема и спуска под уклон. | Комплексный |  |
| 59 |  | Повторение перехода с попеременных ходов на одновременные | Совершенствование ЗУН | Равномерное продвижение до 3 км. Переход с попеременного на одновременный ход  Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Знать правила ТБ при занятиях лыжной подготовки | комплексный |  |
| 60 |  | Урок-игра  Игра «Как по часам» | Совершенствование ЗУН | Одношажный одновременный ход. Подъем «елочкой», поворот и торможение «плугом». Игра «Как по часам»  Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять Одношажный одновременным ходом. Подъем «елочкой», поворот и торможение «плугом» | Комплексный |  |
| 61 |  | Обучение подъему и спуску под уклон | Совершенствование ЗУН | Обучение подъему и спуску под уклон. Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в строю .Правила переноски лыж и оборудования. Порядок одевания лыж Бег на лыжах 3 км. | М-5-18.0. 4-19.0,3-20.0  Д -5-20.0.4-21.0,3-23.0 | Комплексный |  |
| 62 |  | Повторение подъема и спуска под уклон | Совершенствование ЗУН | Передвижение попеременным 2-х шажным ходом 2 км. Подъемы и спуски под уклон. Преодоление бугров и впадин. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Овладеть техникой попеременным 2-х шажным ходом поворотов на месте махом, владеть техникой подъема и спуска под уклон | Комплексный |  |
| 63 |  | Урок-игра  Игра «Гонки с выбыванием» | Совершенствование ЗУН | Равномерное продвижение до 3 км. Игра «Гонки с выбыванием»Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Знать правила ТБ при занятиях лыжной подготовки | Комплексный | 10.02 |
| 64 |  | Урок –зачет бег на лыжах 3км. | Учетный | Бег на лыжах 3 км.  Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | М-5-18.0. 4-19.0,3-20.0  Д -5-20.0.4-21.0,3-23.0 | комплексный |  |
| 65 |  | Повторение подъема «елочкой» поворота и торможения «плугом». | Совершенствование ЗУН | Одношажный одновременный ход. Подъем «елочкой», поворот и торможение «плугом».  Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять Одношажный одновременным ходом. Подъем «елочкой», поворот и торможение «плугом» | комплексный |  |
| 66 |  | Урок-игра  Игра «Биатлон» | Совершенствование ЗУН | Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в строю .Правила переноски лыж и оборудования. Порядок одевания лыж  Бег на лыжах 3 км. | М-5-18.0. 4-19.0,3-20.0  Д -5-20.0.4-21.0,3-23.0 | Комплексный |  |
| 67 |  | Урок –зачет бег на лыжах 3км. | Учетный | Бег на лыжах 3 км.  Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | М-5-18.0. 4-19.0,3-20.0  Д -5-20.0.4-21.0,3-23.0 | Комплексный |  |
| 68 | Волейбол.  (21 ч.) | Обучение стойкам и передвижениям игрока .Основы знаний. Инструктаж по ТБ№111-3 | Освоение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Комбина­ции из разученных перемещений. Переда­ча 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 | Комплексный |  |
| 69 |  | Повторение стоек и передвижений игрока. | Совершен­ствование ЗУН | Стойка и передвижения игрока. Комбина­ции из разученных перемещений. Переда­ча 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 | комплексный | 2.03 |
| 70 |  | Урок-игра Иг­ра по упрощенным правилам | Совершен­ствование ЗУН | Стойка и передвижения игрока. Комбина­ции из разученных перемещений. Переда­ча 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 | Комплексный |  |
| 71 |  | Обучение передачи мяча над собой | Комбини­рованный | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колон­нах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по уп­рощенным правилам | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 72 |  | Повторение передачи мяча над собой | Учетный | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колон­нах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по уп­рощенным правилам | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный | 10.03 |
| 73 |  | Тренировочная иг­ра по упрощенным правилам | Комбини­рованный | Стойка и передвижения игрока. Комбина­ции из разученных перемещений. Переда­ча 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 | Комплексный |  |
| 74 |  | Обучение передачам в тройках после перемещения | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колон­нах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по уп­рощенным правилам | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | комплексный |  |
| 75 |  | Повторение передач в тройках после перемещения | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колон­нах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по уп­рощенным правилам | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 76 |  | Урок-игра Игра по уп­рощенным правилам | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колон­нах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по уп­рощенным правилам. Тактика свободного нападения | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 77 |  | Обучение нападающему удар в тройках. | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колон­нах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по уп­рощенным правилам. Тактика свободного нападения | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный | 20.03 |
| 78 |  | Повторение нападающего удара в тройках | Комбини­рованный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Пере­дача 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 | Комплексный |  |
| 79 |  | Учебная игра по упрощенным правилам. | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Пере­дача 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 | комплексный |  |
| 80 |  | Обучение прямому нападающему удару. | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Пе­редача 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 | Комплексный |  |
| 81 |  | Повторение прямого нападающего удара | Комбини­рованный | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колон­нах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по уп­рощенным правилам | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 82 |  | Тренировочная игра по упрощенным правилам. | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колон­нах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по уп­рощенным правилам | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 83 |  | Обучение передачам в тройках после перемещения. | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колон­нах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по уп­рощенным правилам. Тактика свободного нападения | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 84 |  | Повторение передач в тройках после перемещения | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения . Верхняя передача в парах через сетку. Пе­редача 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 | комплексный |  |
| 85 |  | Урок-игра Игра по уп­рощенным правилам. | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колон­нах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по уп­рощенным правилам. Тактика свободного нападения | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Комплексный |  |
| 86 |  | Обучение нападающему удару через сетку. | Комбини­рованный | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача 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 | Комплексный |  |
| 87 |  | Повторение нападающего удара через сетку. | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача 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 | Комплексный |  |
| 88 |  | Урок-игра Игра по упрощенным правилам. | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Пе­редача 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 | Комплексный |  |
| 89 | Легкая атлетика  (14 ч.) | Основы знаний. инструктаж по  ТБ № 111-2,  111-6, 111-7 | Вводный | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | комплексный |  |
| 90 |  | Повторение эстафетного бега. | Комбини­рованный | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью | Комплексный |  |
| 91 |  | Урок-игра Народная игра «Русская лапта» | Комбини­рованный | Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Правила исполь­зования л/а упражнений для развития скоостно - силовых качеств Игра «Русская лапта» | Уметь прыгать в длину с 1 1-13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Комплексный |  |
| 92 |  | Обучение прыжку в длину с 11-13 шагов разбега. | Комбини­рованный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использова­ния л/а упражнений для развития скоросто-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с 1 1-13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Комплексный |  |
| 93 |  | Повторение прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. | Учетный | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью | Комплексный |  |
| 94 |  | Урок-игра Народная игра «Русская лапта» | Комбини­рованный | Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Правила исполь­зования л/а упражнений для развития скоостно-силовых качеств Игра «Русская лапта» | Уметь прыгать в длину с 1 1-13 беговых шагов, метать на дальность мяч | комплексный |  |
| 95 |  | Обучение метанию мяча с 5-6 шагов разбега. | Комбини­рованный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использова­ния л/а упражнений для развития скоросто-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с 1 1-13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Комплексный |  |
| 96 |  | Повторение метания мяча с 5-6 шагов разбега | Комбини­рованный | Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использова­ния л/а упражнений для развития скорост­ных качеств | Уметь метать мяч, пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Комплексный |  |
| 97 |  | Урок-игра Народная игра «Русская лапта» | Комбини­рованный | Низкий старт 30-40 метров. Бег по дис­танции (70-80 м). Финиширование. Эста­фетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств Игра «Русская лапта» | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Комплексный |  |
| 98 |  | Обучение технике отталкивания при прыжке в длину | Комбини­рованный | Обучение технике отталкивания при прыжке в длину, бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Комплексный |  |
| 99 |  | Повторение техники отталкивания при прыжке в длину. Бег 1000м | Учетный | Повторение техники отталкивания при прыжке в длину. Бег 1000 м. по слабо пересеченной местности. | Уметь пробежать 1000 м. | комплексный |  |
| 100 |  | Урок-игра Паралемпийское движение. Народная игра «Русская лапта» | Комбини­рованный | Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Правила исполь­зования л/а упражнений для развития скоостно- силовых качеств. Паралемпийское движение. Игра «Русская лапта» | Уметь прыгать в длину с 1 1-13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Комплексный |  |
| 101 |  | **Контрольные тесты за учебный год**  **№2** | Комбини­рованный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использова­ния л/а упражнений для развития скоростно - силовых качеств Контрольные тесты | Уметь прыгать в длину с 1 1-13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Комплексный |  |
| 102 |  | Повторение бег 60 м., бег 1000м. | Учетный | Бег 1000 м. по слабо пересеченной местности, бег 60 | Уметь пробежать 1000 м. | комплексный |  |

Всего 102ч.