

«Мухоршибирская средняя общеобразовательная школа №1»

Программа рассмотрена и
утверждена на заседании МО
учителей физической культуры и
ОБЖ

Протокол № 1
от «28» 08 20 17 г.

Руководитель МО

Борисов С.А.

Согласовано: Г.Клец

Зам. директора по УВР:

Н.Ф. Алексеева



Рабочая программа по Физической культуре 8 класс

Составитель: Митрофанов Алексей Алексеевич,
учитель физической культуры

с.Мухоршибирь
2017/2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

УМК:

Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. Организации / В.И. Лях.-4е изд.-М.: Просвещение , 2016.- 256 с.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	85
1.2	Спортивные игры	12
1.3	Гимнастика	18
1.4	Легкая атлетика	30
1.5	Лыжная подготовка	25
2	Вариативная часть	17
2.1	Баскетбол	17
	Итого	102

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

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.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической

нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
8	2	3	2	1	8

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Характеристика видов деятельности учащихся. Требования к уровню подготовленности.	Вид контроля	№ п/п. Дата проведения	
					план	факт
Лёгкая атлетика (15 часов)						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Низкий старт (30-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Встречная эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Умеют бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	1/1 3.09	
	Совершенствование	Самоконтроль при занятии физическими упражнениями. Низкий старт (30-40 м), бег по дистанции (70-80м), специальные беговые упражнения, ОРУ, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. КДТ челночный бег 3x10.		Текущий	2/2 4.09	
	Совершенствования	Низкий старт(30-40 м). Бег по дистанции 70-80м. ОРУ, беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты линейные, передача палочки. КДТ 30 м .		Текущий	3/3 5.09	
	Совершенствования	Низкий старт (30-40) м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. ОРУ, беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.		Текущий	4/4 10.09	
	Учетный	Правила соревнования в беге на короткие дистанции. Бег на результат 60 м. Беговые упражнения, ОРУ, развитие скоростных качеств.		Оценка по нормативу.	5/5 11.09	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель (4 ч)	Комбинированный	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность отскока. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Умеют прыгать в длину с 13-15 беговых шагов, метать в мяч цель. Умеют прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, метать в горизонтальную и вертикальную цель.	Текущий	6/6 12.09	
	Комбинированный	Прыжок с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. ОРУ. Беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель и вертикальную цель (1x1) с 12-14, 16 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.		Текущий	7/7 17.09	
	Комбинированный	Прыжок с 11-13 шагов разбега. Фаза полета. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. КДТ прыжок в длину с места.		Текущий	8/8 18.09	
	Учетный	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Оценка выполнения прыжка в длину с разбега по нормативам	9/9 19.09	
Метание мяча на дальность. Техника	Комбинированный	Обучение техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 12-14 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	Текущий	10/10 24.09	

длительного бега (6 ч)			характерные ошибки в процессе освоения. <i>Применяют</i> беговые упражнения и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. . <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений и метательные упражнения, соблюдают правила безопасности. <i>Определяют</i> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. <i>Определяют</i> степень утомления организма. <i>Умеют</i> бегать в равномерном темпе до 15 мин, пробегать дистанции 1500, 2000 м. умеют метать мяч на дальность.			
	Комбинированный	Метания мяча на дальность с места в коридор 5-6 метров. Бег в равномерном темпе 14-16 мин. ОРУ. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.		Текущий	11/11 25.06	
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе 16-18 мин. Метание мяча на дальность с разбега 4-5 шагов. ОРУ. Правила соревнований на средние дистанции.		Текущий	12/12 26.09	
	Совершенствования	Бег 1000 м. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.		Оценка бега по нормативу	13/13 1.10	2.10
	Учетный	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Метание мяча на дальность. Бег по пересеченной местности. ОРУ.		Оценка техники выполнения метания мяча на дальность	14/14 2.10	3.10
	Учетный	Бег (д)1500 м и (м) 2000м. ОРУ. Развитие выносливости. Летние Олимпийские игры современности.		Оценка бега по нормативу.	15/15 3.10	4.10
Спортивные игры (12 часов)						
Волейбол (12 ч)	Изучение нового материала	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Стойки игрока и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол.	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <i>Организуют</i> совместные занятия волейболом, осуществляют судейство игры.	Текущий	16/1 8.10	
	Совершенствования				17/2 9.10	
	Совершенствования	Педагогические, физиологические и психологические основы обучения техники двигательных действий. Стойки игрока и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			18/3 10.10	
	Совершенствования				19/4 15.10	
	Совершенствования	Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. Стойки игрока и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	20/5 16.10	
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	21/6 17.10	
	Совершенствования			Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	22/7 22.10	
	Совершенствования				23/8 23.10	
	Совершенствования	Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	<i>Выполняют</i> правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <i>Определяют</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.	Текущий	24/9 24.10	
	Совершенствования			Текущий	25/10 29.10	

			Используют игровые действия для развития выносливости, скоростных и скоростно –силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьирую её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют тактику освоенных игровых действий. Характеризую технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры.			
	Совершенс твования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	26/11 30.10	
	Совершенс твования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	27/12 31.10	
Гимнастика (18 часов)						
Висы, строевые упражнения (6 часов)	Изучение нового материала	Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Составляют комбинации из разученных упражнений. Описывают технику выполнения висов и упоров. Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Умеют выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине.	Текущий	28/1 12.11	
	Совершенс твования	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Текущий	29/2 13.11	
	Совершенс твования	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Текущий	30/3 14.11	
	Совершенс твования	Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Текущий	31/4 19.11	
	Совершенс твования	Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Подтягивание по нормативу.	32/5 20.11	
	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.		Оценка техники выполнения упражнения.	33/6 21.11	
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 часов)	Изучение нового материала	Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см) (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ (конь в ширину, высота 110 см) (д.) Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику выполнения опорного прыжка. Используют данные упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.	Текущий	34/7 26.11	
	Совершенс твования	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см) (м.) Прыжок	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	Текущий	35/8 27.11	

		боком с поворотом на 90 ⁰ (конь в ширину, высота 110 см) (д.) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
	Совершенс твования	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см) (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ (конь в ширину, высота 110 см) (д.) Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий	36/9 28.11	
	Совершенс твования			Текущий	37/10 3.12	
	Совершенс твования			Текущий	38/11 4.12	
	Учетный	. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см) (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ (конь в ширину, высота 110 см) (д.) Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.		Оценка техники опорного прыжка	39/12 5.12	
Акробатика. Лазание (6 часов)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазании с по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. Правильная осанка как один из основных способов показателей физического развития человека.	<i>Описывают</i> технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Используют</i> акробатические упражнения для развития координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, для развития гибкости. <i>Раскрывают</i> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. <i>Руководствуются</i> правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и <i>выполняют</i> упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. <i>Умеют</i> самостоятельно составлять и выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий	40/13 10.12	
	Комплексн ый	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей.		Текущий	41/14 11.12	
	Комплексн ый	Стойка на голове и руках. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей. Составление акробатической комбинации. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.		Оценка техники выполнения длинного кувырка (м), кувырка вперед, назад (д)	42/15 12.12	
	Комплексн ый	Стойка на голове и руках. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание с по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей. Составление акробатической комбинации.		Оценка техники лазания по канату	42/16 17.12	
	Комплексн ый	Стойка на голове и руках. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей. Составление акробатической комбинации.		Оценка стойки на голове и руках (м), мост с поворотом (д)	44/17 18.12	
	Учетный	Акробатическая комбинация из числа разученных упражнений.		Оценка акробатическ ой комбинации.	45/18 19.12	
Лыжная подготовка (25 часов)						
	Совершенс твования	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви. Техника безопасности для занятий лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подбор лыжного инвентаря.	<i>Раскрывают</i> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.		46/1 24.12	
	Совершенс твования	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Поочерёдное скольжение без палок. Передвижение скользящим шагом с			47/2 25.12	

		махами руками, держа палки за середину. Цикл движений, состоящих из двух скользящих шагов и одновременного отталкивания палками на второй шаг. Повторение техники попеременного 2-х шажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Описывают</i> технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Используют</i> упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. <i>Осуществляют</i> самостоятельный контроль за физической нагрузкой во время занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. <i>Моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			
	Учётный	Учет техники попеременного 2-х шажного хода. Совершенствование одновременных ходов. Прохождение дистанции 1 км.		Оценка попеременного о 2-х шажного хода	48/3 26.12	
	Совершенствования и учёта	Совершенствование техники одновременного бесшажного, двухшажного, одношажного хода. Прохождение дистанции до 2,5 км.		Оценка техники бесшажного хода.	49/4 14.01	
	Совершенствования и учёта			Оценка техники двухшажного хода. хода.	50/5 15.01	
	Совершенствования и учётный			Оценка техники одновременно го одношажного хода.	51/6 16.01	
	Изучение нового материала	Повторение техники ранее изученных ходов. Освоение техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).		Текущий	52/7 21.01	
	Изучение нового материала	Закрепление техники одновременного одношажного хода. Освоение техники конькового хода. Подводящие упражнения без палок. Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону. Переступание по кругу. Поочередное отталкивание ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске, затем на равнине.		Текущий	53/8 22.01	
	Совершенствования	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Освоение техники конькового хода. Совершенствование отталкивания скользящим упором. Поочередное отталкивание ногами с внутреннего ребра лыжи с подведением толчковой ноги к опорной (без палок). Передвижение коньковым ходом с одной палкой.		Текущий	54/9 23.01	
	Учётный	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Освоение техники конькового хода. Освоение согласования работы рук и ног. Передвижение коньковым ходом без палок с попеременной работой рук.		Оценка техники одновременно го одношажного хода.	55/10 28.01	
	Совершенствования	Техника одновременного конькового хода. Повторение ранее изученных упражнений. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом.			56/11 29.01	
	Совершенствования	Техника конькового хода. Скольжение на лыжах без палок, отталкиваясь внутренними рёбрами лыж (четкий перенос тяжести тела с ноги на ногу), добавить одновременное отталкивание палками.	<i>Умеют</i> самостоятельно проводить разминку. <i>Умеют</i> бегать лыжными ходами: попеременным двухшажным	Текущий	57/12 30.01	
	Совершенствования	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Освоение техники конькового хода. Совершенствование отталкивания		Текущий	58/13 4.02	

		скользящим упором. Поочередное отталкивание ногами с внутреннего ребра лыжи с подведением толчковой ноги к опорной (без палок). Передвижение коньковым ходом с одной палкой.	ходом; одновременными одно-, двухшажным ходом, бесшажным ходом.. <i>Умеют</i> бегать коньковыми ходами: одновременным одношажным, двухшажным. <i>Умеют</i> подниматься в гору скользящим шагом, осуществлять торможение и повороты плугом.			
	Учётный	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости: повторный бег на 20-30м 5-6 раз с отдыхом 2-3 мин; 40-60 м 4-5 раз с отдыхом 3-4 мин. Кроссы 0,5-1 км. Смешанное передвижение до 2 км.		Оценка техники одновременно го 2-х шажного хода.	59/14 5.02	
	Учётный			Оценка техники одновременно го 2-х шажного хода.	60/15 6.02	
	Совершенствования и учётный	Совершенствование техники лыжных ходов, техники подъёмов (полуёлочкой, ёлочкой и спусков (в основной и средней стойке), поворотов «переступанием», «упором», торможения на спуске «плугом», «упором». Лыжная гонка на 1 км		По нормативам.	61/16 11.01	
	Изучение нового материала	Освоение техники торможения и поворотов плугом. Поворот к склону. Поворот от склона. Полный поворот. Прохождение дистанции до 3 км.		Текущий	62/17 12.02	
	Совершенствования	Совершенствование техники торможения и поворота плугом. Освоение техники подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км.		Текущий	63/18 13.02	
	Учётный	Техника торможения и поворота плугом. Спуски с поворотами. совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км.		Оценка техники торможения и поворота плугом.	64/19 18.01	
	Учётный	Техника подъёма в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км.		Оценка техники подъёма в гору.	64/20 19.02	
	Учётный	Лыжная гонка на 2 км		По нормативам	66/21 20.02	
	Совершенствования	Совершенствование лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможения. Прохождение дистанции до 4 км.		Текущий	67/22 25.02	
	Совершенствования	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.		По нормативам	68/23 26.02	
	Совершенствования	Развивать скоростную выносливость: прохождение отрезков по 300м 2 – 3 раза. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.		Текущий	69/24 27.02	
	Учётный	Лыжные круговые эстафеты. Развитие скоростной выносливости.		Текущий	70/25 4.03	
Спортивные игры (17 часов)						
Баскетбол (12	комбиниру	Закрепление техники передвижений, остановок поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых	Текущий	71/1	

часов)	ванный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бег с изменением направления скорости. Ведение мяча с пассивным 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.	игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <i>Организуют</i> совместные занятия баскетболом, осуществляют судейство игры. <i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Выполняют</i> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. <i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.		5.03	
	комбинированный	Закрепление техники ловли и передачи мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Броски двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Текущий	72/2 6.03	
	комбинированный	Закрепление техники ведения мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. 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.		Текущий	73/3 11.03	
	комбинированный	Закрепление техники бросков мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Оценка техники броска от плеча с места	74/4 12.03	
	комбинированный	Совершенствование техники бросков. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, изменением направления и обводка препятствий. Бросок одной рукой от головы в движении. Передача мяча при встречном движении.. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Текущий	75/5 13.03	
	комбинированный			Оценка техники передачи мяча в движении	76/6 18.03	
	комбинированный	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, изменением направления и обводка препятствий. Бросок одной рукой от головы в движении. Передача мяча при встречном движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Текущий	77/7 19.03	
	комбинированный	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, изменением направления и обводка препятствий. Бросок одной рукой от головы в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках.. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Текущий	78/8 20.03	
	комбинированный	Освоение техники штрафного броска. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, изменением направления и обводка препятствий. Бросок одной рукой от головы в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий	79/9 1.04	
	комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок . сочетание приёмов		Текущий	80/10	

	ванный	ведения, передачи броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.			2.04	
	комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок . сочетание приёмов ведения, передачи броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Развитие координационных способностей.		Оценка техники штрафного броска.	81/11 3.04	
	комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. развитие координационных способностей.		Текущий	82/12 8.04	
Футбол (5 час)	комбинированный	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Подвижные игры (игра в салки с мячом) и эстафеты с мячом и без мяча. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <i>Моделируют</i> технику освоенных и игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Организуют</i> совместные занятия футболом, осуществляют судейство игры. <i>Моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности <i>Выполняют</i> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей	Текущий	83/13 9.04	
	комбинированный	Освоение техники ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба на месте. Удары внешней частью подъёма перед стенкой. Удары по воротам после ведения, после передачи партнёром, после диагональной передачи. Удар по воротам с углового. Удар носком при выбивании мяча у противники, проталкивание мяча при игре на опережение. Имитация серединой лба на месте без мяча. Жонглирование серединой лба. Работа в парах. Передача мяча серединой лба во встречных колоннах. Учебная игра.		Текущий	84/14 10.04	
	комбинированный	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. совершенствование техники ведения мяча. Броски мяча в стену с различного расстояния двумя раками из-за головы без движения ног и туловища. То же в парах, тройках, четверках. Броски мяча партнеру после одного- трех шагов разбега. Броски на точность, на дальность. Учебная игра.		Текущий	85/15 15.04	
	комбинированный	Совершенствование техники ударов по воротам, техники владения мячом. Работа в парах (отбор мяча). Удары по воротам после ведения, после передачи партнёром, после диагональной передачи. Удар по воротам с углового. Передвижения на ограниченной площадке. Обмен площадками не переставая вести мяч. Учебная игра.		Текущий	86/16 16.04	
	комбинированный	Совершенствование техники перемещений, владения мячом. совершенствование тактики игры. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Работа в парах на расстоянии 3-4 м, в движении, на расстоянии 20-25 м. Дальнейшее развитие психомоторных способностей. Учебная игра.		Оценка техники изученных упражнений.	87/17 17.04	
Легкая атлетика (15 час).						
Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель (4 час.)	комбинированный	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культуры и спортом. Освоение техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух и трёх шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполняемых прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <i>Применяют</i> прыжковые упражнения и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической	Текущий	88/1 22.04	
	комбинированный	Характеристика типов травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах . Прыжок в высоту с разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча в вертикальную цель (1х1) с расстояния (м) - до 16 м, (д) – 12-14 м. . ОРУ. Специальные беговые		Текущий	89/2 23.04	

	комбинированный	упражнения. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча в горизонтальную цель (1х1) с расстояния (м) - до 16 м, (д) – 12-14 м. . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча по медленно и быстро движущейся цели.	нагрузки, контролируют её по ЧСС. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Умеют выполнять после быстрого разбега с 9-13 шагов прыжок в высоту способом перешагивания. <i>Раскрывают</i> причины возникновения травм и повреждений, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы оказания первой помощи. <i>Характеризуют</i> основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. <i>Умеют</i> метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в вертикальную и горизонтальную цель. <i>Умеют</i> метать по движущейся цели.	Оценка метания в вертикальную и горизонтальную цель	90/3 24.04	
	комбинированный	Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1х1) с расстояния (м) - до 16 м, (д) – 12-14 м. . ОРУ. Специальные беговые упражнения.		Оценка прыжка в высоту по нормативу.	91/4 29.04	
Спринтерский бег, эстафетный бег (3 часов) Метание мяча по движущейся цели.	комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений. <i>Применяют</i> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. <i>Умеют</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта.		91/5 30.04	
	комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции (70-80 м). эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальный беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. КТД 30 м.		Оценка метания по движущейся цели.	93/6 6.05	
	Учётный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		Оценка по нормативу	94/7 7.05	
Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега.	комбинированный	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. ОРУ в движении.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<i>Описывают</i> технику выполнения прыжковых упражнений, технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. <i>Применяют</i> прыжковые упражнения и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. <i>Умеют</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов, метать в мяч цель. <i>Умеют</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, метать в горизонтальную и вертикальную цель.		95/8 8.05	
	комбинированный	Прыжок с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. ОРУ. Беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель и вертикальную цель (1х1) с 12-14, 16 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.			96/9 13.05	
	комбинированный	Прыжок с 11-13 шагов разбега. Фаза полета. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. КДТ прыжок в длину с места.			97/10 14.05	
	Учётный	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			98/11 15.05	
Метание мяча на дальность. Техника длительного бега		Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Обучение техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 12-14 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	<i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Применяют</i> беговые упражнения и метательные		99/12 20.05	

(4ч)						
		Олимпиады: странички истории. Метания мяча на дальность с места в коридор 5-6 метров. Бег в равномерном темпе 14-16 мин. ОРУ. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений и метательные упражнения, соблюдают правила безопасности. <i>Определяют</i> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. <i>Определяют</i> степень утомления организма. <i>Умеют</i> бегать в равномерном темпе до 15 мин, пробегать дистанции 1500, 2000 м. умеют метать мяч на дальность. Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды».		100/13 21.05	
		Летние Олимпийские игры современности. Бег 1000 м. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.			101/14 22.05	
		Бег (д)1500 м и (м) 2000м. ОРУ. Развитие выносливости.		Оценка по нормативу	102/15 27.05	