Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»Директор МБОУ ТСОШ №3Приказ №\_95\_от 29.08.2019г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Мирнов |

**Рабочая программа**

**По физической культуре**

Уровень общего образования ( класс)

Основного общего образования в 8-б классе

Количество часов в неделю – 2часа, за год – 68 часов

Учитель Гурова Зинаида Николаевна

Программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования «Физическая культура» под редакциейВ. И. Ляха, А.А. Зданевича( М. Просвещение, 2012г.)

Ст. Тацинская

2019– 2020 уч.год

 **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностными** результатами изучения предмета «Физическая культура» в 8 классе являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;

- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;

- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации личностно и социально значимых решений;

- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач

- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;

- проявлять осознанный выбор направления физкультурой деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;

- формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;

- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;

- проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека.**Личностные результаты**отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, 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 пере­движений;
* 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.
**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;

- находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;

- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять её с использованием современных технологий;

- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;

- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;

- определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки.

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 показа лей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметными**результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;

- сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;

- сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа жизни;

- осуществлять мониторинг физического развития и подготовленности, использовать способы измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека;

- выполнять функции помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;

- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;

- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;

- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.

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 трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учеб­ные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспе­чивать безопасность мест занятий, спортивного инвен­таря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и прово­дить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зави­симости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***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 коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятий­ным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий фи­зическими упражнениями, аргументированно вести диа­лог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***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.

 **2. СОДЕРЖАНИЕучебного предмета, курса.**
 **Знания о физической культуре**
 **История физической культуры.**Олимпийские игры древности.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Краткая характеристика видов спорта, входящих в про­грамму Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**Режим дня, его основ­ное содержание и правила планирования.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической куль­турой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической культурой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.**Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (тех­нических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**
**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
**Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз­вивающей направленностью**
***Гимнастика с основами акробатики.***Организующие команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девочки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекла­дине (мальчики).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).
***Легкая атлетика.***Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
***Спортивные игры.***Баскетбол. *Игра по правилам.*Волейбол. *Игра по правилам.*Футбол. *Игра по правилам.*
**Прикладно-ориентированная подготовка.**Прикладно-ориентированные упражнения.
**Упражнения общеразвивающей направленности.**Об­щефизическая подготовка.
***Гимнастика с основами акробатики.***Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.
***Легкая атлетика.***Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.
***Кроссовая подготовка*** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.
***Баскетбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности.**

*Спортивные игры:*

Баскетбол.

Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: стойки   игрока.    Перемещения   в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и пе­редач мяча: ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления  защитника  (в  парах, тройках, квадрате, круге).

Техника   ве­дения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения,после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивиду­альная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

Тактика  игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение  (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам ми­ни-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника пе­редвижений, остановок, поворотов   и стоек: стойки игрока.  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника при­ема и пере­дач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и послеперемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника  подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мячапартнером.

Техники владения мя­чом: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

Тактика иг­ры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

Овладе­ние игрой.  Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков  (2:2,  3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие   выносливости, скоростных  и  скоростно-силовых спо­собностей.  Бег  с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

Строевые упражнения. Перестроение     из колонны по одно­му   в   колонну   по четыре дроблением и    сведением;    из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному раз­ведением   и   слия­нием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и  с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных  суставов   и   позвоночника.   Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись;   подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы;   подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор при­сев;    соскок    про­гнувшись   (козел   в ширину,        высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

*Легкая атлетика.*

Техника спринтерско­го бега: высокий    старт от 10 до 15 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 40 м.Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномер­ном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки  в вы­соту с 3—5 ша­гов   разбега способом «перешагивание».

Техника метания  малого мяча: метание      теннисного  мяча с места   на   дальность отскока от стены, на  заданное  расстояние, на дальность,  в коридор 5—6 м, в    горизонтальную    и    вертикальную       цель (lxl   м)   с   расстояния 6-8 м,  с 4-5 бросковых шагов   на  дальность и заданное  расстояние.

Развитие выносливос­ти: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых спо­собностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных   спо­собностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Тип рока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
|  |  |  |  |  |  |  | план | факт |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Легкая атлетика (12 ч) |
| 1 | Спринтер­ский бег. Инструктаж по ТБ на занятиях л/а | Вводный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ, Спе­циальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | Ком­плекс 1 | 2/09 |  |
| 2 | Эс­тафетный бег, низкий старт. | Совершенст­вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств. Правила ис­пользования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | Ком­плекс 1 | 5/09 |  |
| 3 | Бег 30м.Бег по дистанции. | Совершенст­вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро­стных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | Ком­плекс 1 | 09/09 |  |
| 4 | Финиширование. Специальные беговые упражнения. | Совершенст­вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эста­фета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | Ком­плекс 1 | 12/09 |  |
| 5 | Челночный бег (3х10м) | Совершенст­вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | Ком­плекс 1 | 16/09 |  |
| 6 | Бег на результат (60 м). | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | М.: «5» - 9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с; д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»- 10,0 с. | Ком­плекс 1 | 19/09 |  |
| 7 | Прыжок в длину спо­собом «со­гнув ноги».  | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Ком­плекс 1 | 23/09 |  |
| 8 | Отталкива­ние в прыжках в длину. | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Ком-плекс 1 | 26/09 |  |
| 9 | Фаза поле­та. Приземление в прыжках в длину. | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Ком­плекс 1 | 30/10 |  |
| 10 | Метание мячаПрыжок в длину на результат. | Учетный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | М.: 400,380,360 см; д.: 370,340, 320 см | Ком­плекс 1 | 03/10 |  |
| Кроссовая подготовка |
| 11 | Бег на сред­ние дистан­ции . | Комбиниро­ванный | Бег (1500м-д., 2000м-м.), ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивная игра «Знамя». Пра­вила соревнований. Развитие выносливости | Уметь: пробегать дис­танцию 1500 (2000) м | Текущий | Ком­плекс 1 | 07/10 |  |
| 12 | Бег (1500м-д., 2000м-м | Комбиниро­ванный | Бег (1500м-д., 2000м-м.), ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивная игра «Знамя». Пра­вила соревнований. Развитие выносливости | Уметь: пробегать дис­танцию 1500 (2000) м | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин |  | 10/10 |  |
| 13 | Бег по пере­сеченной ме­стности. Пре­одоление препятствий  | Комбиниро­ванный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 1 | 16/10 |  |
| 14 | Бег 15мин.Специальные беговые упражнения. | Совершенст­вования | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 1 | 18/10 |  |
| 15 | Преодоление горизонтальных препят­ствий в беге. | Совершенст­вования | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 1 | 23/10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 16 | Преодоление вертикальных препятст­вий, напрыгивание | Совершенст­вования | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Спортивная игра «Знамя». Развитие вы­носливости. | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 1 | 25/10 |  |
| 17 | Развитие выносливости. | Совершенст­вования | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Спортивная игра «Знамя». Развитие вы­носливости. | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 1 | 30/10 |  |
| 18 | Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. | Совершенст­вования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 1 | 08/11 |  |
|  | Гимнастика (14 ч) |
| 19 | Висы. Строе­вые упражне­ния. | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «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.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастиче­ской скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 | 13/11 |  |
| 20 | Повороты в движении. Подтягивание. | Совершенст­вования | Выполнение команды «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.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых спо­собностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 | 15/11 |  |
| 21 | Подъем переворотом в упор | Совершенст­вования | Выполнение команды «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.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых спо­собностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 | 20/11 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом. | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной но­гой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя­гивания в висе. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 | 22/11 |  |
| 23 | Упражнения на гимнастической ска­мейке. Строевые упражнения. | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной но­гой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя­гивания в висе. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 | 27/11 |  |
| 24 | Подтя­гивание Комбинация на перекладине. | Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | М.: 9-7-5 р.;д.: 17-15-8 р. | Ком­плекс 2 | 29/11 |  |
| 25 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна­стики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 | 04/12 |  |
| 26 | Прыжок спо­собом «согнув ноги» | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 | 06/12 |  |
| 27 | Прыжок боком с поворо­том на 90°. | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 | 11/12 |  |
| 28 | Развитие ско­ростно-силовых способностей | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 | 13/12 |  |
| 29 | Прыжки. Строевые упражнения. | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 | 18/12 |  |
| 30 | Эстафеты.Упражнения с мячом. | Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бо­ком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок; выполнять ком­плекс ОРУ с мячом | Оценка техники опорного прыжка | Ком­плекс 2 | 20/12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | Акробатика, лазание. | Изучение нового мате­риала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Ком­плекс 2 | 25/12 |  |
| 32 | Кувырки назад и вперед, длинный | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два-три приема. Разви­тие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Ком­плекс 2 | 27/12 |  |
|  | **Спортивные игры (20 ч)** **Волейбол** |
| 33 | Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ на с/и | Освоение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 15/01 |  |
| 34 | Комбинации из ра­зученных перемещений. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 17/01 |  |
| 35 | Передача мяча над собой во встречных колоннах | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 22/01 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36 | Передача мяча над со-бой через сетку. | Совершенст-вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз разученных перемещений. Передача мяча над со-бой во встречных колоннах через сетку. Нижняяпрямая подача, прием подачи. Игра по упрощеннымправилам | Уметь: играть в волейболпо упрощенным прави-лам; выполнять техниче-ские действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 | 24/01 |  |
| 37 | Нижняяпрямая подача, прием подачи. | Совершенст-вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз разученных перемещений. Передача мяча над со-бой во встречных колоннах через сетку. Нижняяпрямая подача, прием подачи. Игра по упрощеннымправилам | Уметь: играть в волейболпо упрощенным прави-лам; выполнять техниче-ские действия в игре | Оценка техникипередачи мяча надсобой во встреч-ныхколоннах | Ком-плекс 3 | 29/01 |  |
| 38 | Нижняя прямая подача. | Комбиниро-ванный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняяпередача мяча в парах через сетку. Передача мячанад собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. | Уметь: играть в волейболпо упрощенным прави-лам; выполнять техниче-ские действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 | 31/01 |  |
|  | Баскетбол |
| 39 | Инструктаж по ТБ на занятиях б/б. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 05/02 |  |
| 40 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 07/02 |  |
| 41 | Бросок двумя руками от головы с места. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 12/02 |  |
| 42 | Передачи мяча двумя руками | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 14/02 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Личная защита. Учебная игра. | Комбиниро­ванный | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие |  |  |  | 19/02 |  |
| 44 | Ведение мяча с сопротивлением на месте. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 21/02 |  |
| 45 | Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. | Комбиниро­ванный | 26/02 |  |
| 46 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | Комбиниро­ванный | 28/02 |  |
| 47 | Развитие координа­ционных способностей | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 05/03 |  |
| 48 | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 07/03 |  |
| 49 | Броски мяча со средней дистанции. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 12/03 |  |
| 50 | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | Ком­плекс 3 | 14/03 |  |
| 51 | Бросок одной рукой от плеча с места. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощеннымпра­ | Текущий | Ком­плекс 3 | 19/03 |  |
| 52 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке |  | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощеннымпра­ | Текущий | Ком­плекс 3 | 21/03 |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Кроссовая подготовка (6 ч)** |
| 53 | Бег по пере­сеченной местности. | Комбиниро­ванный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упраж­нений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 | 04/04 |  |
| 54 | Преодоление препятствий. Бег 17 мин. | Совершенст­вования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 | 09/04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55 | Преодоление вертикальных препятст­вий напрыгиванием.  | Совершенст­вования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие вы­носливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 | 11/04 |  |
| 56 | Бег в равномерном темпе. | Совершенст­вования | Бег (18 .мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 | 16/04 |  |
| 57 | Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. | Совершенст­вования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 | 18/04 |  |
| 58 | Бег 19 мин., спортивная игра. | Совершенст­вования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 | 23/04 |  |
|  | Легкая атлетика(10 ч) |
| 59 | Спринтер­ский бег. | Комбиниро­ванный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Ком­плекс 4 | 25/04 |  |
| 60 | Эс­тафетный бег | Комбиниро­ванный | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Ком­плекс 4 | 30/04 |  |
| 61 | Низкий старт. Бег 30м. Бег по дистанции. | Комбиниро­ванный | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Ком­плекс 4 | 07/05 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 | Бег на результат (60 м). | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | М.: «5»-9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с; д.: «5»-9,5 с; «4»-9,8 с; «3» - 10,0 с. | Ком­плекс 4 | 14/05 |  |
| 63 | Прыжок в высоту.  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка­честв | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий | Ком­плекс 4 | 16/05 |  |
| 64 | Подбор разбега. Отталкивание в прыжках. | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с 11—13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м | Ком­плекс 4 | 21/05 |  |
| 65 | Переход планки. Специальные беговые упражнения. | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  | Ком­плекс 4 | 23/05 |  |
| 66 | Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  | Ком­плекс 4 | 28/05 |  |
| 67 | Челночный бег (3х10м) | Комбиниро­ванный | ОРУ. Специ­альные беговые упражнения | Уметь выполнять повороты в беге |  | Ком­плекс 4 | 30/05 |  |
| 68 | Развитие координации движений | Комбиниро­ванный | ОРУ. Специ­альные беговые упражнения | Уметь управлять своим телом в движении. |  | Ком­плекс 4 | 30/05 |  |