|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | «Согласовано»*Зам. директора школы* *по УВР: \_\_\_\_\_\_\_* | «УТВЕРЖДАЮ»*Директор школы:* *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* .09.14 г. |

# МОУ Сенгилеевская средняя общеобразовательная школа №2

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**8 класс**

**на 2014-2015 учебный год**

Количество часов в неделю: 3 часа.

Количество часов в год: 105 часов

# Рассмотрено и одобрено

*на школьном МО учителей*

*физической культуры, ОБЖ, ИЗО,*

*музыки. технологии*

*Руководитель ШМО учителей*

*\_\_\_\_\_*

Протокол №1 от .08.2014г

Учитель физической культуры:

*Апрелев А.В.*

Высшая категория 2014 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Нормативные и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской федерации» от 29.12.2012г. |
| 2 | Федеральный компонент государственного стандарта общего образования от 5 марта 2004г. |
| 3 | Учебный план МОУ Сенгилеевской СОШ №2 на 2014-2015г. |
| 4 | В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Программы образовательных учреждений. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение.2010. |

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

цели:

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

* Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального

здоровья.

* Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
* Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
* Освоении системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
* Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

ЗАДАЧИ:

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания 8 класса:

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
* Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

**общая характеристика учебного предмета**

*Основной ролью учебного курса физической культуры в школе*является достижение обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы школы, развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Вариативная часть включает в себя программный материал по хоккею с шайбой и баскетболу.

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

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ**

На курс физической культуры в 8 классе по учебному плану выделяется 3 ч в неделю, всего105 ч. в год.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).  
      Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.  
      *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания- в ходе урока  
      *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики*- 15 часов Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев *(юноши).*  
      Передвижение по гимнастическому бревну *(девушки):* ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.  
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.  
      Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь *(юноши)*; наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь *(девушки).*  
Упражнения общей физической подготовки.  
      *Легкая атлетика*- 27 часов Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.  
      Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики —* до 5 км, *девочки —* до 3 км).  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Лыжные гонки*- 24 часа Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Спортивные игры- 36 часов*  
      Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Волейбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Футбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.  
     Хоккей. Бег на коньках лицом и спиной вперед; торможение и повороты; ведение шайбы из стороны в сторону, передача шайбы. Игра в хоккей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел и характеристика основных содержательных линий | Кол-во часов | Контроль |
| 1 | Лёгкая атлетика. | 27 | Диагностический  контроль  Тест  Сдача  контрольных нормативов |
| 2 | Гимнастика. | 15 | Тест  Сдача  контрольных  нормативов |
| 3 | Спортивные игры | 26 | Тест  Сдача  контрольных  нормативов |
| 4 | Лыжная подготовка | 24 | Тест  Сдача  контрольных  нормативов |
| 5 | Вариативня часть  Спортигры | 13 | Тесты, сдача контрольных нормативов |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 8-го класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения:

• возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

Двигательные умения, навыки и способности

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; вравномерном темпе бегать до 15 мин. (мальчики и девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Физическая подготовленность:* должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

**Описание учебно – методического, материально – технического и информационного обеспечения образовательного процесса**

Библиотечный фонд

1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.:

2012. – 140с.

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012. – 128ст

3Лях В.И. Учебник Физическая культура: 8 класс – М.: Просвещение, 2012г.

Технические средства:

1. Ноутбук – 1
2. Экран - 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Оборудование | |
|  | Гимнастика |  |
| 1 | Стенка гимнастическая | 10 |
| 2 | Бревно гимнастическое напольное | 1 |
| 3 | Козел гимнастический | 1 |
| 4 | Конь гимнастический | 1 |
| 5 | Перекладина гимнастическая | 1 |
| 6 | Брусья гимнастические, параллельные | 1 |
| 7 | Канат для лазания, с механизмом крепления | 1 |
| 8 | Мост гимнастический подкидной | 1 |
| 9 | Скамейка гимнастическая жесткая | 9 |
| 10 | Маты гимнастические | 6 |
| 11 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | 10 |
| 12 | Мяч малый (теннисный) | 10 |
| 13 | Скакалка гимнастическая | 30 |
| 14 | Палка гимнастическая | 10 |
| 15 | Обруч гимнастический | 20 |
|  | Легкая атлетика |  |
| 1 | Планка для прыжков в высоту | 1 |
| 2 | Стойки для прыжков в высоту | 2 |
| 3 | Рулетка измерительная (10м; 50м) | 1 |
| 4 | Номера нагрудные | 10 |
|  | Спортивные игры |  |
| 1 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |
| 2 | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 4 |
| 3 | Мячи баскетбольные | 30 |
| 4 | Жилетки игровые с номерами | 10 |
| 5 | Стойки волейбольные универсальные | 2 |
| 6 | Сетка волейбольная | 2 |
| 7 | Мячи волейбольные | 20 |
| 8 | Мячи футбольные | 10 |
| 9 | Аптечка медицинская | 1 |
|  |  |  |
|  | Спортзал | |
| 1 | Спортивный зал игровой | 1 |
| 2 | Кабинет учителя | 1 |
| 3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 |
|  | ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА) |  |
| 1 | Легкоатлетическая дорожка | 1 |
| 2 | Сектор для прыжков в длину | 1 |
| 3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 |
| 4 | Площадка игровая баскетбольная | 1 |
| 5 | Площадка игровая волейбольная | 1 |
| 6 | Гимнастический городок | 1 |
| 7 | Полоса препятствий | 1 |

**Литература**

Список литературы для учителя

1Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.:

2012. – 140с.

2Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания -2012 г

Список литературы для ученика

1. Лях В.И. Учебник Физическая культура: 8 класс – М.: Просвещение, 2012г.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.**

**Класс** 8 **Количество часов:**

**всего** 102 часа; **в неделю** 3 ч

**Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре**

Типы уроков и их сокращения, принятые в данном тематическом планировании:

* 1. Урок изучения и первичного закрепления знаний – УИПЗЗ;
  2. Урок совершенствования и закрепления знаний – УСЗЗ;
  3. Урок проверки, оценки и контроля знаний – УПОКЗ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **Тип**  **Урока**  **ФОПД** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/З** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1. | Лёгкая атлетика (16 часов). | Техника безопасности на уроках физкультуры | 1 | УИПЗЗ;  фронтальная работа; | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. | Знать требования инструкций.  Устный опрос | Текущий | Приёмы самоконтроля | 1.09 |  |
| 2 |  | Высокий старт.Низкий старт. Бег на результат 30 м | 1 | УПОКЗ  групповая | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30 м | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий  Индивидуальный | упражнения на гибкость | 2.09 |  |
| 3 |  | Бег с ускорением от 30 до 40 м . Прыжки в длину | 1 | УИПЗЗ  фронтальная работа; | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Прыжки в длину | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий | Бег на короткие дистанции | 6.09 |  |
| 4 |  | Челночный бег 3х10м | 1 | УПОКЗ  групповая | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий | Бег на короткие дистанции | 8.09 |  |
| 5 |  | Бег на результат 60 м | 1 | УПОКЗ  групповая | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий | Прыжки через скакалку | 9.09 |  |
| 6 |  | Подтягивание на перекладине. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением | 1 | УПОКЗ  групповая | Подтягивание на перекладине. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | текущий | Медленный бег на выносливость | 13.09 |  |
| 7 |  | Бег 1000 м. Правила соревнований. | 1 | УПОКЗ  групповая | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Бег 1000 м | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | текущий | Правила соревнований | 15.09 |  |
| 8 |  | Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега | Подбирать разбег  Выполнять прыжок | текущий | Прыжки через скакалку | 16.09 |  |
| 9. |  | Тест на гибкость Бег в равномерном темпе — до 20 мин | 1 | УПОКЗ  групповая | Тест на гибкость Бег в равномерном темпе — до 20 мин | Уметь демонстрировать физические кондиции (выносливость). | текущий | Прыжки через скакалку | 20.09 |  |
| 10 |  | 6 минутный бег на результат | 1 | УПОКЗ  групповая | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. 6 минутный бег на результат | Уметь демонстрировать физические кондиции (выносливость). | текущий | Развитие силы | 22.09 |  |
| 11 |  | Отжимания за 30 сек. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание мяча | 1 | УПОКЗ  групповая | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий | Упражнения на координацию | 23.09 |  |
| 12 |  | Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения | 1 | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Прыжки через скакалку | 27.09 |  |
| 13 - |  | Низкий старт.Тест на пресс за 30 секунд. метание мяча | 1 | УПОКЗ  групповая | Низкий старт.Тест на пресс за 30 секунд. метание малого мяча | Уметь демонстрировать технику в целом. | текущий | Прыжки через скакалку | 29.09 |  |
| 14 |  | Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения | 1 | УИПЗЗ  фронтальная работа; | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения | Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега. | текущий | Прыжки через скакалку | 30.09 |  |
| 15. |  | Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега. | текущий | Прыжки через скакалку | 4.10 |  |
| 16. | Спортивные игры 12часов | Баскетбол**.** Стойки игрока. Ловля и передача мяча двумя рука | 1 | УИПЗЗ  фронтальная работа; | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением напрвления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения.. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |  | Прыжки через скакалку | 6.10 |  |
| 17- |  | Ловля и передача мяча двумя руками с пассивным сопротивлением защитника | 1 | УИПЗЗ  фронтальная работа; | Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением напрвления и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками с пассивным сопротивлением защитника | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ЛОВЛИ И ПЕРЕДАЧ (перемещения в стойке, остановка, повороты) |  | Правила игры в баскетбол | 7.10 |  |
| 18. |  | Броски одной и двумя руками в прыжке | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Броски одной и двумя руками в прыжке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  | Упражнения на координацию | 11.10 |  |
| 19- |  | Баскетбол**.** Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.. | Уметь выполнять различные варианты ведения | текущий | Упражнения на координацию | 13.10 |  |
| 20 |  | Ловля и передача мяча двумя руками с пассивным сопротивлением защитника | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками с пассивным сопротивлением защитника . Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | Отжимания от пола | 14.10 |  |
| 21- |  | Перехват мяча Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 | УИПЗЗ  фронтальная работа; | Упражнения для рук и плечевого пояса. Перехват мяча Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | Броски и ловля мяча | 18.10 |  |
| 22 |  | Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | ОРУ с мячом. СУ. Перехват мяча Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Учебная игра | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий | Прыжки через скакалку | 20.10 |  |
| 23 - |  | Ловля и передача мяча двумя руками с пассивным сопротивлением защитника | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий | Броски и ловля мяча | 21.10 |  |
| 24 |  | Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом дения в прыжке из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. | текущий | Упражнения на координацию | 25.10 |  |
| 25 |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий | Броски и ловля мяча | 8.11 |  |
| 26 - |  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» | 1 | УПОКЗ  групповая | Комплекс упражнений в движении. СУ. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча через заслон | текущий | Броски и ловля мяча | 10.11 |  |
| 27 |  | Игра по правилам мини-баскетбола | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками Игра по правилам мини-баскетбола | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча и ведения | текущий | Упражнения на координацию | 11.11 |  |
| 28 - | **Гимнастика с основами акробатики (15 часов).** | Техника безопасности. Строевые приёмы. Кувырки , стойка на лопатках, полушпагат. | 1 | УИПЗЗ  фронтальная работа; | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Соблюдать ТБ  Уметь выполнять строевые приемы, акробатические комбинации | текущий | Комплекс утренней гимнастики | 15.11 |  |
| 29 |  | Строевые приёмы. Кувырки , стойка на лопатках, на голове, полушпагат. | 1 | УИПЗЗ  фронтальная работа; | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат | Уметь выполнять строевые приемы, акробатические комбинации | текущий | стойка на лопатках | 17.11 |  |
| 30 - |  | Строевые приёмы. Кувырки , стойка на лопатках, полушпагат ,длинный кувырок; стойка на голове и руках | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | ОРУ, СУ. Строевые приёмы. Кувырки , стойка на лопатках, полушпагат ,длинный кувырок; стойка на голове и руках Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. | Уметь выполнять строевые приемы, акробатические комбинации | текущий | Кувырки. | 18.11 |  |
| 31 |  | Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Из виса через стойку на руках опускание в упор присев. Лазанье по канату | 1 | УИПЗЗ  фронтальная работа; | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь выполнять акробатические комбинации, лазить по канату | текущий | Стойки на голове . | 24.11 |  |
| 32- |  | Кувырки , стойка на лопатках, на голове, Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе. Лазанье по канату. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Кувырки , стойка на лопатках, на голове, Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе. Лазанье по канату. | Выполнять акробатические комбинации, лазить по канату | текущий | Стойки на голове . | 25.11 |  |
| 33 |  | Из виса через стойку на руках опускание в упор присев, из упора. Лазанье по канату | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висе( высокая перекладина, рукоход); Из виса через стойку на руках опускание в упор присев, из упора. Лазанье по канату |  | текущий | стойки на голове и руках | 29.11 |  |
| 34 |  | Прыжок через козла согнув ноги. Лазанье по канату. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | ОРУ Прыжок через козла согнув ноги. Лазанье по канату.упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висе( высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья).. | Уметь прыгать согнув ноги.  Лазить по канату | текущий | Прыжки через скакалку. | 1.12 |  |
| 35 |  | Прыжок через козла согнув ноги. Акробатические упражнения. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | ОРУ на осанку. СУ. Прыжок через козла согнув ноги. Акробатические упражнения. Кувырки, стойка на лопатках, на голове, мост, равновесие | Уметь прыгать согнув ноги.  Выполнять акробатические комбинации | текущий | Отжимания от пола. | 2.12 |  |
| 36 |  | Прыжок через козла согнув ноги. Подъем переворотом в упор. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Выполнять подъем переворотом в упор.  Уметь прыгать согнув ноги. | текущий | Стойка на лопатках. | 6.12 |  |
| 37 |  | Прыжок согнув ноги. Лазанье по канату | 1 | УПОКЗ  групповая | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Уметь прыгать согнув ноги.  Лазить по канату | текущий | Развитие гибкости и силы. | 8.12 |  |
| 38 |  | Прыжки со скакалкой. Поднимание прямых ног в висе | 1 | УИПЗЗ  фронтальная работа; | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Поднимание прямых ног в висе |  | текущий | Стойки на голове . | 9.12 |  |
| 39 |  | Акробатические упражнения. | 1 | УИПЗЗ  фронтальная работа; | ОРУ, СУ Акробатические упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. |  | текущий | Кувырки. Стоика на голове. | 13.12 |  |
| 40 |  | Прыжок согнув ноги . Упражнения с гимнастической скамейкой | 1 | УИПЗЗ  фронтальная работа; | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | Уметь прыгать согнув ноги | текущий | Кувырки. Стоики. | 15.12 |  |
| 41 |  | Упражнения на гимнастической стенке и перекладине | 1 | УИПЗЗ  фронтальная работа; | Упражнения на гимнастической стенке и перекладине | Уметь выполнять висы , упоры | текущий | Прыжки. Отжимания. | 16.12 |  |
| 42 |  | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | 1 | УПОКЗ  групповая | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | Уметь прыгать через козла | текущий | Прыжки через скакалку. | 20.12 |  |
| 43 | **Спортивные игры 6 часов** | Позиционное нападение и личная защита | 1 | УИПЗЗ  фронтальная работа; | . Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий | Развитие силы. | 22.12 |  |
| 44 |  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Упражнения для рук и Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий | Отжимания от пола. Приседания. | 23.12 |  |
| 45 |  | Игра по правилам мини-баскетбола | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий | Требования к урокам по лыжной подготовке. | 27.12 |  |
| 46 |  | Позиционное нападение и личная защита | 1 | УПОКЗ  групповая | Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий | Требования к урокам по лыжной подготовке. | 25.12 |  |
| 47 |  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий | Комплекс утренней гимнастики | 26.12 |  |
| 48 |  | Игра по правилам баскетбола | 1 | УПОКЗ  групповая | Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |  |  |  |
| 49 | **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (24+ 6 ч).** | Техника без-ти на уроке по лыжной подготовке подготовке и на катке. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 | УИПЗЗ  фронтальная работа; | Техника без-ти на уроке по лыжной подготовке подготовке и на катке. | Уметь демонстрировать одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | текущий |  |  |  |
| 50 |  | Коньковый ход. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», | Уметь демонстрировать Коньковый ход.. | текущий |  |  |  |
| 51 |  | Катание по прямой и с изменением направления движения. Торможение плугом. | 1 | УИПЗЗ  фронтальная работа; | Катание по прямой, с изменением направления движения, повороты. Торможение плугом, полукругом, ребром конька Про­хождение дис­танции 3 км | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 52 |  | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. | 1 | УИПЗЗ  фронтальная работа; | Одновременный одношажный ход. ). Коньковый ход.Поворот на месте махом. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 53 |  | Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 .5км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыва­нием», «Карельс­кая гонка» | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 54 |  | Катание с изменением направления движения, повороты. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Катание по прямой, с изменением направления движения, повороты. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 55 |  | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Одновременный одношажный ход. Коньковый ход.Подъем в гору скользящим ша­гом. | Уметь демонстрировать технику. | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 56 |  | Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с выбыванием», | 1 | УИПЗЗ  фронтальн    комплексный | Преодоление бугров и впадин при спуске с го­ры. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. | Уметь демонстрировать технику. | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 57 |  | Катание спиной вперед. Эстафета . Прохождение дистанции3 км | 1 | УИПЗЗ  фронтальный | Катание спиной вперед. повороты Про­хождение дис­танции 3 км | Уметь демонстрировать технику. | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 58 |  | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».. Преодоление бугров и впадин при спуске с го­ры. | Уметь демонстрировать технику. | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 59 |  | Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам» | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам» | Уметь демонстрировать технику. | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 60 |  | Катание спиной вперед. повороты .Прохождение дистанции 3 км | 1 | УИПЗЗ  фронтальный | Катание спиной вперед. повороты Про­хождение дис­танции 3 км | Уметь демонстрировать технику. | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 61 |  | Прохождение дистанции 4 км на результат. | 1 | УПОКЗ  групповая | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим ша­гом. Прохождение дистанции 4 км. | Уметь демонстрировать технику. | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 62 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. | 1 | УИПЗЗ  фронтальный | Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с преследованием». | Демонстрировать переход с попеременных ходов на одновременные | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 63 |  | Катание спиной вперед, повороты Прохождение дистанции 3 км | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Катание спиной вперед. повороты Про­хождение дис­танции 3 км | Уметь демонстрировать технику. | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 64 |  | Контрольная гонка 2км. Повторение ранее пройденных ходов, спусков и подъемов. | 1 | УПОКЗ  групповая | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим ша­гом. Преодоление бугров и впадин при спуске с го­ры. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. | Уметь демонстрировать технику. | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 65 |  | Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м. | 1 | УИПЗЗ  фронтальный | Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м. | Уметь демонстрировать технику. | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 66 |  | Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим ша­гом. Преодоление бугров и впадин при спуске с го­ры. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», | Уметь демонстрировать технику. | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 67 |  | Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 | УИПЗЗ  фронтальный | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим ша­гом. Преодоление бугров и впадин при спуске с го­ры. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием | Уметь демонстрировать технику. | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 68 |  | Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Одновременный двухшажный и бесшажный хо­ды. Подъем «елочкой». Тор­можение и по­ворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игра: «Остановка рыв­ком», | Уметь демонстрировать технику. | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 69 |  | Прохождение 3км со средней скоростью. | 1 | УПОКЗ  групповая | Одновременный двухшажный и бесшажный хо­ды. Подъем «елочкой». Тор­можение и по­ворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рыв­ком», «Эстафета с передачей па­лок», | Уметь демонстрировать технику. | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 70 |  | Контрольная гонка на дистанции 3км. | 1 | УИПЗЗ  фронтальный | Прохождение дистанции 3 км | Уметь демонстрировать технику, выносливость | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 71 |  | Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | . Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Остановка рыв­ком», «Эстафета с передачей па­лок», | Уметь демонстрировать технику, выносливость | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 72 |  | Совершенствование техники ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рыв­ком», «Эстафета с передачей па­лок», «С горки на горку» и др. | Уметь демонстрировать технику, выносливость | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 73 |  | Прохождение дистанции 4км со средней скоростью. | 1 | УПОКЗ  групповая | Лыжные гонки на дистанции 4км. | Уметь демонстрировать технику, выносливость | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 74 |  | Прохождение дистанции 4-5км со средней скоростью. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Прохождение дистанции ,5 км. Игры: «Остановка рыв­ком», «Эстафета с передачей па­лок», | Уметь демонстрировать технику, выносливость |  | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 75 |  | Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Остановка рыв­ком», «Эстафета с передачей па­лок», «С горки на горку» и др. | Корректировка техники бега |  | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 76 |  | Прохождение отрезков 3х300м. совершенствование техники лыжных ходов. | 1 | УПОКЗ  групповая | Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до5км со средней скоростью. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 77 |  | Прохождение дистанции до 4-5км со средней скоростью. | 1 | УСЗЗ | Прохождение дистанции 4-5 км. Игры: «Остановка рыв­ком», «Эстафета с передачей па­лок» | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 78 |  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» | 1 | групповая форма работы | Позиционное нападение | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 79 | Лёгкая атлетика (12 часов) | Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4мин. | 1 | УИПЗЗ  фронтальный | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. . Разучивание прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4мин. | Знать ТБ  Демонстрировать технику прыжка. | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 80 |  | Оценивание бега на 30м с высокого старта. Закрепление прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4 мин. | 1 | УИПЗЗ  фронтальный | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий | Тестирование бега на 30 метров. | текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 81 |  | Совершенствование расчета и места отталкивания при прыжках в высоту с разбега. Бег 4мин в медленном темпе. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Демонстрировать технику прыжка. | текущий |  |  |  |
| 82 |  | Оценивание на результат в прыжках в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту с разбега 4-5 шагов.Бег до 4мин. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Демонстрировать технику прыжка. | текущий |  |  |  |
| 83 |  | Прыжки в высоту на результат с разбега 5-7 шагов. Бег до 4мин. | 1 | УПОКЗ  групповая | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |  |  |  |
| 84 |  | Баскетбол: повторение различных передачи, бросков по кольцу после ведения, штрафные броски. | 1 | УПОКЗ  групповая | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать технику бросков | текущий |  |  |  |
| 85 |  | Оценивание результата в беге на 60м. Медленный бег до 6мин. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий |  |  |  |
| 86 |  | Разучивание техники в прыжках в длину с разбега 15-20 шагов. Бег до 6мин. | 1 | УПОКЗ  групповая | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | текущий |  |  |  |
| 87 |  | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Выполнение метания мяча 150г на дальность с разбега. Бег до 6мин. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега, метание мяча | текущий |  |  |  |
| 88 |  | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Медленный бег до 6мин. | 1 | УПОКЗ  групповая | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь прыгать и метать мяч |  |  |  |  |
| 89 |  | Совершенствование техники по прыжкам в длину с разбега, метание мяча. Бег до 6мин. | 1 | УПОКЗ  групповая | ОРУ в движении. СУ. Совершенствование техники по прыжкам в длину с разбега, метание мяча. Бег до 6мин.. | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега, метание мяча | текущий |  |  |  |
| 90 | **Спортивные игры** | Совершенствование техники по прыжкам в длину с разбега, метание мяча. Бег до 6мин. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Совершенствование техники по прыжкам в длину с разбега, метание мяча. Бег до 6мин. | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега, метание мяча | текущий |  |  |  |
| 91 |  | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 | УПОКЗ  групповая | Комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар | Уметь передавать мяч | текущий |  |  |  |
| 92 |  | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. | Уметь подавать нижнюю подачу и принимать мяч | текущий |  |  |  |
| 93 |  | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи | 1 | УПОКЗ  групповая | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | Уметь подавать нижнюю подачу и принимать мяч | итоговый |  |  |  |
| 94 |  | Отжимания за 30 с. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий |  |  |  |
| 95 |  | Прыжок в длину с места. Комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар | 1 | УПОКЗ  групповая | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. | Выполнять комбинации | итоговый |  |  |  |
| 96 |  | Тест на гибкость .Комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Контроль скоростных качеств. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | итоговый |  |  |  |
| 97 |  | Бег 60м. Освоение ударов по мячу и остановок мяча | 1 | УПОКЗ  групповая | Метание мяча. Футбол На овладение техникой пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек | Уметь выполнять стартовый разгон  Уметь останавливать и бить по мячу | итоговый |  |  |  |
| 98 |  | Метание мяча. Освоение ударов по мячу и остановок мяча | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Контроль скоростно-силовых качеств. | Уметь останавливать и бить по мячу | итоговый |  |  |  |
| 99 |  | Пресс за 30 секунд. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам | 1 | УПОКЗ  групповая | Бег на результат 1500м . Удары по воротам на точность | Уметь выполнять комбинации | итоговый |  |  |  |
| 100 |  | Проведение бега на 1500м .Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба | 1 | УСЗЗ  групповая форма работы | Бег 3 по 10 метров.Удар по катяще­муся мячу внут­ренней частью подъема, по не­подвижному мя­чу внешней час­тью подъема | Уметь попадать в ворота | итоговый |  |  |  |
| 101 |  | Бег 3 по 10 метров.Удар по катящемуся мячу с пассивным сопротивлением защитника | 1 | УПОКЗ  групповая | Подтягивание на перекладине | Уметь демонстрировать финальное усилие | итоговый |  |  |  |
| 102-105 |  | Подтягивание на перекладине. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | 1 | УПОКЗ  групповая | Удар по катяще­муся мячу с пассивным сопротивлени­ем защитника | Уметь попадать в ворота | текущий |  |  |  |