

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

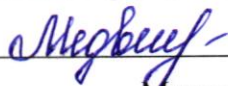
**Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области**

**Администрация Алексеевского муниципального района Волгоградской области**

**МБОУ Алексеевская СШ**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО  
учителей физкультуры



Медведева О.С.

Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель  
методического совета



Емельянова Е.В.

Приказ №1 от «30» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Пригода С.В.

Приказ №180 от «31» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8 классов

Составитель: учитель  
физической культуры  
Капшук В.В.

ст.Алексеевская 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по физической культуре для 8 класса** разработана в соответствии с требованием ФГОС ООО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), и авторской программы «Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы: 5-9: предметная линия учебников В.И. Ляха: пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2014.

**Учебный предмет** «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». На его преподавание отводится 102 часа (3 часа в неделю).

**Предмет «Физическая культура»** является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Предметом обучения физической культуры** является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Целью школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся основной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**Цель урока физкультуры** - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр (27 часов для 8 класса)

### **Содержание программы**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо 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 государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, местных особенностей работы школы.

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

**В базовую часть входят:**

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закалывания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит по следующим разделам:

**Гимнастика с элементами акробатики**

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика:** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Вариативная часть :**

**Часы вариативной части использованы в раздел спортивные игры «Баскетбол». (27 часов).**

**Данная программа внесены следующие изменения:**

- 1) На лёгкую атлетику и кроссовую подготовку добавлено 18 часов из раздела «Лыжная подготовка».
- 2) На спортивные игры добавлено 27 часов из вариативной части.

**Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

Данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## Предметные результаты

### *Учащийся научится:*

характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;

- характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации;

### **Овладеет умениями:**

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушаг, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

### **Учащийся получит возможность научиться**

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- овладеет правилами 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; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

### **Требования к уровню подготовки учащихся к концу 8-ого года обучения.**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу *«Знания о физической культуре»* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными

мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

- по разделу *«Легкая атлетика»* — пробегать 30, 60, и 100 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопках», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дайруку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**



Рабочая программа ориентирована на использование *учебно-методического комплекса*:

2) Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений /[.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю Торочкова и др.], под редакцией М.Я. Виленского. – 2-е изд.-М.: Просвещение, 2016.

**Материально-технические средства:**

- 1) Оборудование для проведения занятий по спортивным играм в комплекте: волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи.
- 2) Оборудование для проведения занятий по гимнастике в комплекте: брусья, гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, гимнастические кольца, перекладина, гимнастический конь, гимнастический козёл, шведская стенка, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастический мост.
- 3) Оборудование для проведения занятий по лёгкой атлетике: Конусы, набивные мячи, мячи для метания, граната, ядро, яма для прыжка в длину с разбега, оборудование для прыжков в высоту.
- 4) Учебник: Физическая культура. 8-9 классы: Учеб. Для общеобразоват. Учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Реда. В.И. Ляха.- 6-е изд.-М.: Просвещение, 2010.- 207 с.

**Итоговая аттестация проводится в соответствии с «Положением о системе оценок текущей и итоговой успеваемости».**

**Контрольные нормативы и испытания  
по физической культуре для учащихся основной школы  
для 5-9 классы**

(на основе федеральной комплексной программы физического

Воспитания учащихся: авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич 2010 г.)

**Пояснительная записка.**

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич 2010 г.) и программы Образовательных учреждений Физическая культура основной школы 5-9 классы (автор А.П. Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках (*см. таблицы*).

**8 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

<b>Контрольные упражнения</b>		<b>Показатели</b>					
		<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
<b>Учащиеся</b>		<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>
<b>8 класс</b>	<b>Оценка</b>						
8 класс	Челночный бег 3x10 м, секунд	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8 класс	Бег 30м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8 класс	Бег 1000 м. минут	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8 класс	Бег 500 м. минут	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8 класс	Бег 60 м, секунд	9.3	9.6	9.8	9.5	9.8	10.0
8 класс	Бег 2000м. минут	9.00	9.30	10.00	10.50	12.30	13.20
8 класс	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8 класс	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8 класс	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	25	20	15	19	13	9
8 класс	Нашагивание за 1 минуту	50	45	40	45	40	35
8 класс	Подъем туловища за 1 мин. лежа на спине, руки за головой, количество раз	48	43	38	38	33	25
8							

<b>класс</b>	<b>Прыжок на скакалке, за 25сек, Количество раз.</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>58</b>
<b>8 класс</b>	<b>Метание мяча 150гр, на дальность.</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>25</b>
<b>8 класс</b>	<b>Прыжки в длину с разбега.</b>	<b>400</b>	<b>380</b>	<b>360</b>	<b>370</b>	<b>340</b>	<b>320</b>
<b>8 класс</b>	<b>Бросок набивного мяча, м</b>						
<b>8 класс</b>	<b>Последовательное выполнение пяти кувырков. с</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>8 класс</b>	<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	<b>11+</b>	<b>7</b>	<b>3-</b>	<b>20+</b>	<b>12</b>	<b>7-</b>
<b>8 класс</b>	<b>6-ти минутный бег</b>	<b>1350</b>	<b>1250</b>	<b>1150</b>	<b>1050</b>	<b>950</b>	<b>850</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>							
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (6ч)</b>	1.Вводный	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м).	Текущий	Комплекс 1		
	2.Совершенствование	Низкий старт (30-40м.) Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м).	Текущий	Комплекс 1		
	3.Совершенствования	Низкий старт (30-40м.) Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м).	Текущий	Комплекс 1		
	4.Совершенствования	Низкий старт (30-40м.) Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м).	Текущий	Комплекс 1		
	5.Совершенствование	Низкий старт (30-40м.) Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м).	Текущий	Комплекс 1		

<b>Прыжок в длину. Способом согнув ноги. Метание малого мяча (4ч)</b>	6.Учетный	Бег на результат (60м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м).	Бег 60м Мальчики «5»-9.3с «4»-9.6с «3»-9.8с	Бег 60м Девочки «5»-9.5 с «4»-9.8с «3»-10.0с		
	7.Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность малый мяч.	Текущий	Комплекс 1		
	8.Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность малый мяч	Текущий	Комплекс 1		
	9.Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.Фаза полета. Приземление. Метание малого мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность малый мяч	Текущий	Комплекс 1		
<b>Бег на средние дистанции (2ч)</b>	10.Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность малый мяч	Метание мяча: мальчики 400,380,360 см;	Метание мяча: девочки 370,340,320 см.		
	11.Комбинированный	Бег (1500 м-д., 2000 м-м.). ОРУ. Специально беговые упражнения. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь:</i> пробегать дистанцию 1500 (2000)м	Текущий	Д.:7,30;8,00;8,30 мин.		
	12.Комбинированный	Правила соревнований. Развитие выносливости.		М.: 9,00;9,30;10.00 мин.			
<b>Кроссовая подготовка (9ч).</b>							
<b>Бег по</b>	13.Комбинированный	Бег (15мин).Преодоление	<i>Уметь:</i> бегать в	Текущий	Комплекс		

пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч).		горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра игра « Русская лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	равномерном темпе ( 20 мин).		1		
	14.Совершенствоание	Бег (15мин).Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра игра « Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	15.Совершенствоание	Бег (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра игра « Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	16.Совершенствоание	Бег (17мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра игра « Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	17.Совершенствоание						
	18.Совершенствоание	Бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра игра « Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	19.Совершенствоание						
	20.Совершенствоание	Бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра игра « Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин)	Текущий	Комплекс 1		
	21.Учетный	Бег (3км). Развитие выносливости. ОРУ. Специально беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( 20 мин).	Бег 3км Мальчики- 16.00мин	Бег 3км Девочки- 19.00мин		

**Гимнастика (18ч).**

<b>Висы и строевые упражнения (6ч).</b>	22.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.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине.	Текущий	Комплекс2		
	23.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.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине.	Текущий	Комплекс2		
	24.Совершенствования						
	25 Совершенствование	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.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине.	Текущий	Комплекс2		
	26.Совершенствование						
	27. Учетный	Техника выполнения подъема переворота. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине.	Подтягивание в висе: Мальчики: «5»-9р «4»-7р «3»-5р	Комплекс2  Девочки: «5»-17р «4»-15р «3»-8р		
	28. Изучение	Выполнение команды «Прямо!»	<i>Уметь:</i> выполнять строевые	Текущий	Комплекс2		



<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения (6ч)</b>	нового материала	Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.); Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	упражнения, опорный прыжок.				
	29.Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.); Прыжок боком с поворотом на 90 градусов . ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс2		
	30.Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.); Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс2		
	31.Совершенствования						
32.Совершенствования							
	33.Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом.	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс2		
<b>Акробатика (6ч).</b>	34. 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.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий	Комплекс2		
	35.Комплексный	Кувырок 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.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий	Комплекс2		
	36.Комплексный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных	Текущий	Комплекс2		

		на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	элементов.				
	37. Комплексный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий	Комплекс2		
	38. Совершенствование	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий	Комплекс2		
	39. Учетный			Выполнение на оценку акробатических элементов			

#### Спортивные игры (45ч)

<b>Волейбол (18ч)</b>	40. Изучение нового материала	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
	41. Совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
	42. Совершенствования						
	43. Совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонах через сетку. Нижняя прямая подача, прием	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		

		подачи. Игра по упрощенным правилам					
44.Совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			
45.Комбинирование	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			
46.Совершенствования			Текущий	Комплекс 3			
47.Совершенствования			Текущий	Комплекс 3			
48.Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			
49.Совершенствования			Текущий	Комплекс 3			

	50.Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
	51.Совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
	52.Совершенствование			Текущий	Комплекс 3		
	53.Совершенствование			Текущий	Комплекс 3		
	54.Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
	55.Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		

56.Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
57.Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам					
<b>Баскетбол (27ч).</b>						
58.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.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы.	Текущий	Комплекс 3		
59.Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		
60.Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические	Текущий	Комплекс 3		

<b>Баскетбол (27ч)</b>	61.Комбинированный	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.	приемы.	Текущий	Комплекс 3		
	62.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.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	63.Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	64.Изучение нового материала	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3		

	65.Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		
	66.Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	67.Комбинированный			Оценка техники	Комплекс 3		
	68.Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	броска в движении Текущий	Комплекс 3		
	69.Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		
	70.Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением .Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	71.Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		

72.Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением .Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
73.Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		
74.Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения , передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
75.Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		
76.Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		
77.Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения , передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Оценка штрафного броска	Комплекс 3		
78.Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические	Текущий	Комплекс3		



	сопротивлением. Сочетание приемов ведения , передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1.3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	приемы				
79.Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения , передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1.3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
80.Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения , передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1.3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
81.Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения , передачи, броска с сопротивлением.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы ;	Текущий	Комплекс 3		

	82.Комбинированный	Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2x1.3x2,4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 3		
	83.Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения , передачи, броска с сопротивлением.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы ;	Текущий	Комплекс 3		
	84.Комбинированный	Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2x1.3x2,4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 3		
<b>Кроссовая подготовка (9ч).</b>							
<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч).</b>	85.Комбинированный	Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( 20мин).	Текущий	Комплекс 4		
	86.Совершенствования	Бег (17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин).	Текущий	Комплекс 4		
	87.Совершенствования	Бег (17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин).	Текущий	Комплекс 4		
	88.Совершенствования	Бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжками. ОРУ.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( 20мин).	Текущий	Комплекс 4		

		Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.					
	89.Совершенствования	Бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин).	Текущий	Комплекс 4		
	90.Совершенствования	Бег (19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин).				
	91.Совершенствования			Текущий	Комплекс 4		
	92.Совершенствования	Бег (19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин)	Текущий	Комплекс 4		
	93.Учетный	Бег (3000м). Развитие выносливости. ОРУ. Специально беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20мин).	Мальчики 16:00мин	Девочки 19:00мин		
<b>Легкая атлетика (9ч).</b>							
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)</b>	94.Комбинированный	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специально беговые	<i>Уметь:</i> бегать (60м) с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	Комплекс 4		

		упражнения. Развитие скоростных качеств.					
	95.Комбинированный	Низкий старт (30-40м).. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. (круговая эстафета). ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	<i>Уметь: бегать (60м) с максимальной скоростью с низкого старта.</i>	Текущий	Комплекс 4		
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч).</b>	96.Совершенствования	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).	<i>Уметь: бегать (60м) с максимальной скоростью с низкого старта.</i>	Текущий	Комплекс 4		
	97.Совершенствование	Финиширование. Эстафетный бег. (круговая эстафета). ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		Текущий	Комплекс 4		
	98.Учетный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь: бегать (60м) с максимальной скоростью с низкого старта.</i>	Мальчики «5»-9.3с «4»-9.6с «3»-9,8с	Девочки «5»-9,5с «4»-9.8с «3»-10.0с		
<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча. (5ч)</b>	99.Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специально беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов , метать мяч на дальность.</i>	Текущий	Комплекс 4		
	100.Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега.	<i>Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов , метать</i>	Бег 60м мальчики	Бег 60м Девочки		

		Отталкивание. Метание малого мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специально беговые упражнения.	мяч на дальность.	«5»-10,2с «4»-10,8с «3»-11,4с	«5»-10,4с «4»-10,9с «3»-11,6с		
<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3ч).</b>	101.Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специально беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов , метать мяч на дальность.	Оценка техники метания мяча	Комплекс 4		
	102.Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание малого мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специально беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов , метать мяч на дальность.	Оценка метания на дальность: М.:40-35-31; Д.:35-30-28.	Комплекс 4		