


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15 г. Йошкар-Олы»

| | | |
|--|---|---|
| Рассмотрено: на заседании МС Протокол № 5 от 28.05. 2020 г. Зам. директора по МР  - Голубева О.В. | Принято: на заседании педагогического совета Протокол №1 от «31». 08. 2020г. | Утверждено: Директор МБОУ СОШ №15 «31» 08. 2020г.  Гуманова Ф.Н. |
|--|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2020 – 2021 учебный год
по физической культуре
класс 8
количество часов:
всего 102
в неделю 3

Учебник:

Учитель: Быкова М.В.

г. Йошкар-Ола
2020

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №15 г.Йошкар-Олы»

Целью физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- развитие двигательной активности обучающихся;
- укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств,
- повышение функциональных возможностей основных систем организма,
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом,
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей,
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности,
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни,
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 510 ч): в 5 классе – 102 ч, 6 классе – 102 ч, в 7 классе – 102 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч.

1. Планируемые результаты по предмету «Физическая культура»

В результате изучения курса Физическая культура 8 класса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

2. Содержание учебного предмета
Распределение учебных часов с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)

| Тема раздела | Количество часов | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
|---|------------------|---|
| Раздел 1: Знания о физической культуре | 8 | |
| <i>История физической культуры</i> | 2 | |
| История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. | 1 | Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. |
| Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 | Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта» Знать историю развития ГТО в СССР и России. |
| <i>Физическая культура человека</i> | 6 | |
| Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. | 1 | Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствовать правилами профилактики нарушений осанки; раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям |

| | | |
|---|-----------|---|
| Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений | 1 | Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностью Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма. | 1 | Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня; использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | 1 | Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом |
| Совершенствование физических способностей | 1 | Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья |
| Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка | 1 | Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки |
| Раздел 2: Физическое совершенствование | | |
| <i>Лёгкая атлетика</i> | 23 | |
| Знания о физической культуре | 1 | Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений. описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; |

| | | |
|--|----|---|
| Спринтерский бег | 10 | <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> |
| Прыжки в длину Прыжки в высоту | 6 | <p>применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности;</p> |
| Метания мяча в цель и на дальность | 6 | <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p> |
| <i>Гимнастика с основами акробатики</i> | 23 | |
| Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей | 1 | <p>Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;</p> |

| | | |
|--|-----------|---|
| Строевые упражнения | | описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений |
| Акробатические упражнения | 10 | |
| Опорные прыжки | 8 | освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| Прикладная подготовка | 2 | описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости; |
| Организаторская подготовка | 1 | |
| Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без | | |
| Лыжная подготовка | 18 | |

| | | |
|--|--------------------|--|
| <p>Знания о физической культуре</p> <p>Освоение лыжных ходов</p> | <p>1</p> <p>17</p> | <p>раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать и соблюдать правила соревнований; применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах; изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p> |
| <p><i>Спортивные игры</i></p> | <p>29</p> | |
| <p>Знания о физической культуре</p> <p>Баскетбол</p> | <p>1</p> <p>12</p> | <p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;</p> |

| | | |
|---|----------|---|
| Футбол | 6 | осуществлять судейство игры; |
| Волейбол | 10 | выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 4 | |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение функциональных проб | 2 | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям Измерять состояние организма с помощью функциональных проб По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 8 класса готовить проект |
| Рефераты и проекты | 2 | |

Учащиеся должны демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|------------------------|---|----------|------|-------|---------|------|------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 60м с низкого старта, с. | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 9,5 | 9,8 | 10,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.) | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

| | | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Координационные | Челночный бег 3x10м, с | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 7 | 3 | 20 | 12 | 7 |
| Силовые | Подтягивание, раз | 9 | 7 | 5 | 17 | 15 | 8 |

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------|-------------|-------------|-----------|-------------|------------|----------|-------------|
| | | | | Мальчики | | | девочки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м сек | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3—5,7 | 5,1 и ниже |
| | | | 12 | 6,0 | 5,8—5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2—5,5 | 5,0 |
| | | | 13 | 5,9 | 5,6—5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0—5,4 | 5,0 |
| | | | 14 | 5,8 | 5,5—5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9—5,4 | 4,9 |
| | | | 15 | 5,5 | 5,3—4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8—5,3 | 4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м сек | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1и выше | 9,7—9,3 | 8,9 и ниже |
| | | | 12 | 9,3 | 9,0—8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6—9,1 | 8,8 |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0—8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5—9,0 | 8,7 |
| | | | 14 | 9,0 | 8,7—8,3 | 8,0 | 10,0 | 9,4—9,0 | 8,6 |
| | | | 15 | 8,6 | 8,4—8,0 | 7,7 | 9,9 | 9,3—8,8 | 8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места см | 11 | 140 и ниже | 160 | 195 и выше | 130 и ниже | 150—175 | 185 и выше |
| | | | 12 | 145 | 180 | 200 | 135 | 155—175 | 190 |
| | | | 13 | 150 | 165-180 | 205 | 140 | 160—180 | 200 |
| | | | 14 | 160 | 170—190 | 210 | 145 | 160—180 | 200 |
| | | | 15 | 175 | 180—195 | 220 | 155 | 165—185 | 200 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 11 | 900 и менее | 1000—1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850—1000 | 1100 и выше |
| | | | 12 | | | 1350 | | 900—1050 | |
| | | | 13 | | | | | | |
| | | | 14 | | | | | | |
| | | | 15 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|----------|---|----|----------|-------|-----------|----------|----------|-----------|
| | | | 12 | 950 | 1100— | 1400 | 750 | 950—1100 | 1150 |
| | | | 13 | 1000 | 1200 | 1450 | 800 | 1000— | 1200 |
| | | | 14 | 1050 | 1150— | 1500 | 850 | 1150 | 1250 |
| | | | 15 | 1100 | 1250 | | 900 | 1050— | 1300 |
| | | | | | 1200— | | | 1200 | |
| | | | | | 1300 | | | | |
| | | | | | 1250— | | | | |
| | | | | | 1350 | | | | |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя см) | 11 | 2 и ниже | 6—8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8—10 | 15 и выше |
| | | | 12 | 2 | 6—8 | 10 | 5 | 9—11 | 16 |
| | | | 13 | 2 | 5—7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| | | | 14 | 3 | 7—9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| | | | 15 | 4 | 8—10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание :на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11 | 1 | 4—5 | 6 и выше | | | |
| | | | 12 | 1 | 4—6 | 7 | | | |
| | | | 13 | 1 | 5—6 | 8 | | | |
| | | | 14 | 2 | 6—7 | 9 | | | |
| | | | 15 | 3 | 7—8 | 10 | | | |
| | | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11 | | | | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
| | | | 12 | | | | 4 | 11-15 | 20 |
| | | | 13 | | | | 5 | 12-15 | 19 |
| | | | 14 | | | | 5. | 13-15 | 17 |
| | | | 15 | | | | 5 | 12-13 | 16 |

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8 класс)

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|----|----|----|----|
| | | Четверть | | | | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Базовая часть | | | | | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | | 18 | | |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 15 | 3 | | |
| 1.4 | Легкая атлетика | 24 | 12 | | | 12 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 12 | | | 3 | 9 |
| 2 | Вариативная часть | 27 | | | | |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | | | 27 | |
| 2.2 | Резервные уроки | 3 | | | | 3 |

Итого:

102

3. Тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Кол-во | Тип урока | Планируемые результаты (Предметные УУД) | |
|-------|---|--------|-----------|--|--|
| план | | | | | |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. | 6 | Вводный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) |

| | | | | | |
|---|--|--|-------------------|--|---|
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег | | Совершенствования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции(70-80м) Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег | | Совершенствования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег | | Совершенствования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м) |
| 5 | Спринтерский бег, эстафетный бег | | Совершенствования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) |
| 6 | Спринтерский бег, эстафетный бег | | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча | | Комбинированный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | | Комбинированный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч |
| 9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | | Комбинированный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч |

| | | | | | |
|----|--|----|---------------------------|---|---|
| 10 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | | Учетный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч |
| 11 | Бег на средние дистанции | 2 | Комбинированный | Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». соревнований. Развитие выносливости | Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м |
| 12 | Бег на средние дистанции Зачет - бег 1500-2000м | | Комбинированный | Бег на средние дистанции. Правила соревнований. Развитие выносливости | Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м |
| 13 | Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. | 15 | Изучение нового материала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |
| 14 | Висы. Строевые упражнения | | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |
| 15 | Висы. Строевые упражнения | | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |

| | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|---------------------------|---|---|
| 16 | Висы. Строевые упражнения | | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя- | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |
| 17 | Висы. Строевые упражнения | | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя- | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |
| 18 | Висы. Зачет-подтягивание на | | Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |
| 19 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 6 | Изучение нового материала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна- | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок |
| 20 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с гимнастической палкой. Вращение | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок |
| 21 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90° | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок |

| | | | | | |
|----|--|---|---------------------------|---|--|
| 22 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90° | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок |
| 23 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок |
| 24 | Опорный прыжок. Зачет - опорный | | Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно- | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом |
| 25 | Акробатика, лазание по канату | 6 | Изучение нового материала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов |
| 26 | Акробатика, лазание по канату | | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов |
| 27 | Акробатика, лазание по канату | | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов |
| 28 | Акробатика, лазание по канату | | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов |
| 29 | Акробатика, лазание по канату | | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов |

| | | | | | |
|----|--|----|---------------------------|--|--|
| 30 | Акробатика. Зачет-акробатическая комбинация. | | Учетный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов |
| 31 | Волейбол Приемы и тактика игры. Инструктаж по тт | 18 | Освоение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 32 | Волейбол. Приемы и тактика игры | | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 33 | Волейбол. Приемы и тактика игры | | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 34 | Волейбол Приемы и тактика игры | | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 35 | Волейбол. Зачет-техника передачи мяча над собой во встречных | | Учетный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 36 | Волейбол Приемы и тактика игры | | Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |

| | | | | | |
|----|--|--|-------------------|--|--|
| 37 | Волейбол. Приемы и тактика игры | | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 38 | Волейбол. Приемы и тактика игры | | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 39 | Волейбол. Приемы и тактика игры | | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 40 | Волейбол. Приемы и тактика игры | | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 41 | Волейбол. Зачет- техника передачи мяча в тройках после перемещения. | | Учетный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |

| | | | | | |
|----|---|--|-------------------|---|--|
| 42 | Волейбол. Приемы и тактика игры | | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 43 | Волейбол. Приемы и тактика игры. | | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 44 | Волейбол. Приемы и тактика игры. | | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 45 | Волейбол. Приемы и тактика игры | | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 46 | Волейбол. Приемы и тактика игры | | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 47 | Зачет-техника владения мячом нападающего удара. | | Учетный | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |

| | | | | | |
|----|--|----|-------------------|---|---|
| 48 | Волейбол. Зачет-учебная игра | | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 49 | Баскетбол Приемы и тактика игры. Инструктаж по ТБ. | 27 | 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 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 50 | Баскетбол Приемы и тактика игры. | | 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 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 51 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 52 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 53 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Комбинированный | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |

| | | | | | |
|----|-------------------------------------|--|-----------------|--|---|
| 54 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 55 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 56 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 57 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 58 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 59 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 60 | Баскетбол. Зачет- техника броска одной рукой от плеча с места. | | Комбиниро- ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 61 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Комбиниро- ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 62 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Комбиниро- ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 63 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Комбиниро- ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 64 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Комбиниро- ванный Комбиниро- ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |

| | | | | | |
|----|--|--|-------------------|---|---|
| 65 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | 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 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 66 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | 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 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 67 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | 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 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 68 | Баскетбол. Зачет- техника штрафного броска. Приемы и тактика игры | | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 69 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Совершенствование | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 70 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Совершенствование | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |

| | | | | | |
|----|--|--|----------------------|--|---|
| 71 | Баскетбол Зачет - техника ведения мяча с сопротивлением | | Комбиниро- ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 72 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Комбиниро- ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 73 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Комбиниро- ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 74 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Комбиниро- ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1 , 3 x2, 4 x2). Взаимодействие игроков в | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| 75 | Баскетбол. Приемы и тактика игры | | Комбиниро- ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1 , 3 x2, 4 x2). Взаимодействие игроков в | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |

| | | | | | |
|----|---|----|-----------------|--|---|
| 76 | Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ | 12 | Комбинированный | Бег (15мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивные и подвижные игры. | Уметь: бегать до 15мин. в равномерном темпе. |
| 77 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий | | Комбинированный | Бег(16 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 16 мин. в равномерном темпе мин. |
| 78 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий | | Комбинированный | Бег(16 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 16 мин. в равномерном темпе мин. |
| 79 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных | | Комбинированный | Бег(17 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 17 мин. в равномерном темпе |
| 80 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных | | Комбинированный | Бег(17 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 17 мин. в равномерном темпе |

| | | | | | |
|----|--|--|-------------------|--|--|
| 81 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных | | Комбинированный | Бег(17 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 17 мин. в равномерном темпе |
| 82 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных | | Комбинированный | Бег(18 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 18 мин. в равномерном темпе |
| 83 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных | | Комбинированный | Бег(18 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 18 мин. в равномерном темпе |
| 84 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных | | Совершенствование | Бег(18 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 18 мин. в равномерном темпе |
| 85 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных | | Совершенствование | Бег(20 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 20 мин. в равномерном темпе |

| | | | | | |
|----|---|---|--------------------|---|--|
| 86 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных | | Совершенство-вание | Бег(20 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 20 мин. в равномерном темпе |
| 87 | Бег по пересеченной местности. Зачет- бег 3 км | | Учетный | Бег(3км.) Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь: бегать до 20 мин. в равномерном темпе |
| 88 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструкция по | 5 | Комбинированный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |
| 89 | Спринтерский бег, эстафетный бег | | Комбинированный | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |
| 90 | Спринтерский бег, эстафетный бег | | Комбинированный | Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |
| 91 | Спринтерский бег, эстафетный бег | | Комбинированный | Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |
| 92 | Спринтерский бег. Зачет- бег 60м | | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |

| | | | | | |
|-----|--------------------------------------|--|-----------------|---|--|
| 93 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |
| 94 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |
| 95 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |
| 96 | Прыжок в высоту. Метание | | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на |
| 97 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |
| 98 | Зачет-техника прыжка в высоту. | | Учетный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |
| 99 | Зачет- метание мяча на дальность. | | Учетный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |
| 100 | Резервный | | | | |
| 101 | Резервный | | | | |

| | | | | | |
|-----|-----------|--|--|--|--|
| 102 | Резервный | | | | |
|-----|-----------|--|--|--|--|