

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 с. Стерлибашево МР Стерлибашевский район РБ

Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
физкультуры, ОБЖ

Протокол № ____ « ____ » _____ 2013 г.
Руководитель МО

Согласовано
зам. директора по УВР

Кадыров А.Т.
« ____ » _____ 2013 г.

Утверждаю
Директор школы

Абуляев Р.Р.
« ____ » _____ 2013 г.

Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс: 7

Всего часов на изучение программы: 102

Количество часов в неделю: 3

Махмудов Алик Викторович,
учитель физической культуры

2013-2014 учебный год

ВВЕДЕНИЕ

Объём учебного времени и реализация содержания каждого учебного предмета Федерального компонента государственного стандарта общего образования определяются **Примерными программами** по учебным предметам федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, рекомендованными письмом Минобрнауки РФ от 07.07.2005 г. № 03-1263.

Авторская программа по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич) разработана на основе Примерной программы, она предусматривает как двухчасовой вариант прохождения материала, так и трехчасовой вариант. Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных и местных особенностей работы школ.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 5-8 классах 102 часа, в 9 классе 99 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на

базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VII
1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4	Легкая атлетика	22
1.5	Лыжная подготовка	27
2	Вариативная часть	21
2.1	Баскетбол	15
2.2	Плавание	6
	Итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. **Культурно-исторические основы.**

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

1.4. **Приемы закаливания.**

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах Плавание в бассейне.

1.5. **Подвижные игры.**

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. **Гимнастика с элементами акробатики.**

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

1.7. **Легкоатлетические упражнения.**

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

2. **Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165

	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
 - на углубленное представление об основных видах спорта;
 - на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
 - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения		
									Планируемая	Фактич.	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легкая атлетика(11 часов)											
	1-6	Спринтерский бег, эстафетный бег	6	Вводный	Т.Б. на уроке легкой атлетики. Низкий старт 20-30 метров. Бег по дистанции(50-60 м.) эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств.	Знать правила Т.Б. на уроках л/а. Уметь пробегать 30 метров с максимальной скоростью.	Текущий	Комплексы 1			
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-30 метров. Бег по дистанции(50-60 м.) Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 30 метров с максимальной скоростью	Текущий	Комплексы 2			
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-30 метров. Бег по дистанции(50-60 м.). Эстафеты. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 30 метров с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплексы 3			
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-30 метров. Бег по дистанции(50-60 м.). Эстафеты. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила	Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью	Текущий	Комплексы 2			

					соревнований.						
				Совершенство вание ЗУН	Низкий старт 20-30 метров. Бег по дистанции(50-60 м.). Эстафеты. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью	Текущий	Компле кс 3			
				Учетный	Бег на результат 60 м. эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью	Текущий	Компле кс 2			
	7-9	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	3	Комплексный	Прыжок в длину с 5-6 шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч.	Текущий	Компле кс 1			
				Комплексный	Прыжок в длину с 5-6 шагов. Метание мяча (150 г.) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч.	Текущий	Компле кс 3			
				Учетный	КУ- Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч.	Текущий	Компле кс 1			
	10-11	Бег на средние дистанции.	2	Комплексный	Бег на 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1500 метров.	Текущий	Компле кс 2			
				Комплексный	Бег на 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1500 метров	Текущий	Компле кс 3			

Гимнастика (7 часов)											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	12-15	Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Т.Б. на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота на право!», « Полоборота на лево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор.(мальчики) подтягивание на низкой перекладине (девочки).Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Знать правила Т.Б. на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Комплексы 2			
				Комплексный	Выполнение команд: «Полоборота на право!», « Полоборота на лево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор. (мальчики) подтягивание на низкой перекладине (девочки).Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Комплексы 1			
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Полоборота на право!», « Полоборота на лево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор.(мальчики) подтягивание на низкой перекладине (девочки).Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Комплексы 3			
				Учетный	Выполнение упражнений на технику. КУ- Подтягивание в висе.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Комплексы 2			
	16-18	Акробатика	3	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках. (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи(Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплексы 1			

					девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.						
				Совершенство вание ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках. (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи(девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплек с 3			
				Учетный	КУ- Кувырок вперед в стойку на лопатках. (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Мост из положения стоя, без помощи(девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплек с 3			
Спортивные игры (15 часов)											
	19-23	Баскетбол. Передвижение, повороты, ведения мяча.	5	Изучение нового материала.	Т.Б. на уроке спортивных игр. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте. Бросок мяча в движении двумя руками с низу. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 2			
				Комплексный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте. Бросок мяча в движении двумя руками с низу. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 1			
				Комплексный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте. Бросок мяча в движении двумя руками с низу. Позиционное нападение с	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 3			

					изменением позиции. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.						
				Комплексный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте. Бросок мяча в движении двумя руками с низу. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекскс 2			
				Учетный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте. Бросок мяча в движении двумя руками с низу. Позиционное нападение с изменением позиции. КУ- Оценка техники ведения мяча в движении Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекскс 2			
	24-27	Передача и бросок мяча	4	Изучение нового материала.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекскс 1			
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекскс 2			
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекскс 3			

					мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.						
				Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. КУ- Бросок мяча двумя руками сверху . Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплексы 2			
28-30	Штрафной бросок.	3	Изучение нового материала.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча . Штрафной бросок. Подтягивание. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплексы 1				
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений, остановок игрока, ведения, бросков мяча. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплексы 3			
				Учетный	Сочетание приемов передвижений, ведения, бросков мяча, остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча двумя руками сверху. КУ- Оценка техники штрафного броска.. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплексы 2			
31-33	Бросок мяча от плеча,	3	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплексы 3				

		передача мяча.			со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Отжимание. Учебная игра. Развитие координационных способностей.						
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой то плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекскс 1			
				Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой то плеча с сопротивлением. КУ- Подтягивание, оценка техники передачи мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекскс 2			
Плавание (3 часа)											
	34-36	Кроль на груди и кроль на спине.		Вводный	Т.Б. на уроке плавания. Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом.	Уметь: выполнять погружение в воду, проплыть 25 метров кролем на спине.	Текущий	Комплекскс 3			
				Комплексный	Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом.	Уметь: выполнять погружение в воду, проплыть 25 метров кролем на груди.	Текущий	Комплекскс 1			
				Учетный	Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом. КУ- проплыть 25 метров способом кроль на груди.	Уметь: выполнять погружение в воду, проплыть 25 метров кролем на груди.	Текущий	Комплекскс 2			
Лыжная подготовка (27 часов)											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	37-44	Одновременный одношажный ход	8	Вводный	Т.Б. на уроке лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	Уметь: выполнять технику одновременного одношажного хода.	Текущий	Комплекскс 1			

				Комплексный	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	Уметь: выполнять технику одновременного одношажного хода.	Текущий	Комплексы 2				
				Комплексный	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	Уметь: выполнять технику одновременного одношажного хода.	Текущий	Комплексы 3				
				Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	Уметь: выполнять технику одновременного одношажного хода.	Текущий	Комплексы 1				
				Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	Уметь: выполнять технику одновременного одношажного хода.	Текущий	Комплексы 2				
				Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	Уметь: выполнять технику одновременного одношажного хода.	Текущий	Комплексы 1				
				Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	Уметь: выполнять технику одновременного одношажного хода.	Текущий	Комплексы 3				
				Учетный	КУ- Оценка техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	Уметь: выполнять технику одновременного одношажного хода.	Текущий	Комплексы 2				
45-52	Подъем горы скользящим шагом	8	Изучение нового материала	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с преследованием».	Уметь: выполнять технику подъема в гору скользящим шагом.	Текущий	Комплексы 1					
				Комплексный	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с преследованием».	Уметь: выполнять технику подъема в гору скользящим шагом.	Текущий	Комплексы 2				
				Совершенствование ЗУН	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с преследованием».	Уметь: выполнять технику подъема в гору скользящим шагом.	Текущий	Комплексы 1				

				Комплексный	Подъем в гору скользящим шагом. . Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с преследованием».	Уметь: выполнять технику подъема в гору скользящим шагом.	Текущий	Комплексы 3			
				Совершенствование ЗУН	Подъем в гору скользящим шагом. . Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с преследованием».	Уметь: выполнять технику подъема в гору скользящим шагом.	Текущий	Комплексы 2			
				Совершенствование ЗУН	Подъем в гору скользящим шагом. . Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с преследованием».	Уметь: выполнять технику подъема в гору скользящим шагом.	Текущий	Комплексы 1			
				Совершенствование ЗУН	Подъем в гору скользящим шагом. . Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с преследованием».	Уметь: выполнять технику подъема в гору скользящим шагом.	Текущий	Комплексы 3			
				Учетный	КУ- Оценка техники подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	Уметь: выполнять технику подъема в гору скользящим шагом.	Текущий	Комплексы 1			
	53-58	Преодоление бугорков и впадин при спуске с горы.	6	Изучение нового материала	Преодоление бугорков и впадин при спуске. Прохождение дистанции 4 км. Игра: « Карельская гонка».	Уметь: выполнять технику преодоления бугорков и впадин при спуске.	Текущий	Комплексы 2			
				Комплексный	Преодоление бугорков и впадин при спуске. Прохождение дистанции 4 км. Игра: « Карельская гонка».	Уметь: выполнять технику преодоления бугорков и впадин при спуске.	Текущий	Комплексы 1			
				Совершенствование ЗУН	Преодоление бугорков и впадин при спуске. Прохождение дистанции 4 км. Игра: « Карельская гонка».	Уметь: выполнять технику преодоления бугорков и впадин при спуске.	Текущий	Комплексы 2			
				Совершенствование ЗУН	Преодоление бугорков и впадин при спуске. Прохождение дистанции 4 км. Игра: « Карельская гонка».	Уметь: выполнять технику преодоления бугорков и впадин при спуске.	Текущий	Комплексы 3			
				Комплексный	Преодоление бугорков и впадин при спуске. Прохождение дистанции 4 км. Игра: « Карельская гонка».	Уметь: выполнять технику преодоления бугорков и впадин при спуске.	Текущий	Комплексы 1			
				Учетный	КУ- Оценка техники преодоления бугорков и впадин при спуске. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь: выполнять технику преодоления бугорков и впадин при спуске.	Текущий	Комплексы 2			

					Игра: « Гонка с выбыванием».							
	59-63	Поворот на месте махом.	5	Изучение нового материала	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игра: « Карельская гонка».	Уметь: выполнять технику поворота на месте махом.	Текущий	Комплексы 1				
				Комплексный	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игра: « Гонка с преследованием».	Уметь: выполнять технику поворота на месте махом.	Текущий	Комплексы 3				
				Комплексный	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игра: « Карельская гонка».	Уметь: выполнять технику поворота на месте махом.	Текущий	Комплексы 2				
				Совершенствование ЗУН	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игра: « Гонка с выбыванием».	Уметь: выполнять технику поворота на месте махом.	Текущий	Комплексы 2				
				Учетный	КУ- Оценка техники поворота на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игра: « Карельская гонка».	Уметь: выполнять технику поворота на месте махом.	Текущий	Комплексы 3				
Гимнастика (10 часов)												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	64-68	Строевые упражнения	5	Изучение нового материала	Т.Б. на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота на право!», « Полоборота на лево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор.(мальчики) подтягивание на низкой перекладине (девочки).Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Знать правила Т.Б. на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Комплексы 1				
				Комплексный	Выполнение команд: «Полоборота на право!», « Полоборота на лево!». ОРУ на	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в	Текущий	Комплексы 2				

					месте. Подъем переворотом в упор. (мальчики) подтягивание на низкой перекладине (девочки).Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	висе.					
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Полоборота на право!», « Полоборота на лево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор.(мальчики) подтягивание на низкой перекладине (девочки).Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Комплексы 3			
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Полоборота на право!», « Полоборота на лево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики) подтягивание на низкой перекладине(девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Комплексы 1			
				Учетный	КУ- Подтягивание. Выполнение команд: «Полоборота на право!», « Полоборота на лево!». ОРУ на месте.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Комплексы 3			
	69-73	Акробатика	5	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках. (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи(девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплексы 2			
				Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках. (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи(девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплексы 1			

				Совершенство вание ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках. (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи(девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплек с 3			
				Совершенство вание ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках. (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи(девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплек с 2			
				Учетный	КУ- Кувырок вперед в стойку на лопатках. (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Мост из положения стоя, без помощи(девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплек с 1			
Спортивные игры (15 часов)											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	74-78	Волейбол. Стойки и перемещени я.	5	Изучение нового материала	Т.Б на уроках спортивных игр. Стойка и перемещения игрока. Передача двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 3			
				Совершенство	Стойка и перемещения игрока. Передача	Уметь играть в волейбол по	Текущий	Комплек			

				вование ЗУН	двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.	упрощенным правилам.		кс 1			
				Совершенство вование ЗУН	Стойка и перемещения игрока. Передача двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек кс 2			
				Совершенство вование ЗУН	Стойка и перемещения игрока. Передача двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек кс 1			
				Учетный	КУ- Стойка и перемещения игрока. Передача двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек кс 3			
79-84	Передачи, подачи, прием мяча.	6	Изучение нового материала	Передача двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек кс 2				
				Комплексный	Передача двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек кс 3			
				Совершенство вование ЗУН	Передача двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек кс 1			

					сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.						
				Совершенство ЗУН	Передача двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 3			
				Совершенство ЗУН	Передача двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 2			
				Учетный	КУ- Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 3			
	85-88	Футбол. Передвижен ия, остановки, повороты, удары по мячу.	4	Изучение нового материала	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Удары по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 1			
				Комплексн ый	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Удары по воротам. Учебная игра по упрощенным	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 2			

					правилам.						
				Комплексный	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Удары по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек кс 3			
				Учетный	КУ- Оценка техники ведения мяча с изменением направления.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам.	Текущий	Компле кс 1			

Плавание (3 часа)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	89-91	Кроль на груди и кроль на спине.		Вводный	Т.Б. на уроке плавания. Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом.	Уметь: выполнять погружение в воду, проплыть 25 метров кролем на спине.	Текущий	Компле кс 3			
				Комплексный	Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом.	Уметь: выполнять погружение в воду, проплыть 25 метров кролем на груди.	Текущий	Компле кс 2			
				Учетный	Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом. КУ- проплыть 25 метров способом кроль на груди.	Уметь: выполнять погружение в воду, проплыть 25 метров кролем на груди.	Текущий	Компле кс 3			

Легкая атлетика (11 часов)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

	92-97	Спринтерский бег, эстафетный бег	6	Вводный	Т.Б. на уроке легкой атлетики. Низкий старт 20-30 метров. Бег по дистанции(50-60 м.) эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств.	Знать правила Т.Б. на уроках л/а. Уметь пробегать 30 метров с максимальной скоростью.	Текущий	Комплексы 1			
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-30 метров. Бег по дистанции(50-60 м.) Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 30 метров с максимальной скоростью	Текущий	Комплексы 2			
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-30 метров. Бег по дистанции(50-60 м.). Эстафеты. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 30 метров с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплексы 1			
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-30 метров. Бег по дистанции(50-60 м.). Эстафеты. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью	Текущий	Комплексы 3			
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-30 метров. Бег по дистанции(50-60 м.). Эстафеты. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью	Текущий	Комплексы 1			
				Учетный	Бег на результат 60 м. эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью	Текущий	Комплексы 2			

	98-102	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	5	Комплексный	Прыжок в длину с 5-6 шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч.	Текущий	Комплекс 1			
				Комплексный	Прыжок в длину с 5-6 шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч.	Текущий	Комплекс 3			
				Комплексный	Прыжок в длину с 5-6 шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч.	Текущий	Комплекс 2			
				Учетный	КУ- Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч.	Текущий	Комплекс 1			
				Учетный	КУ- Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч.	Текущий	Комплекс 3			

