

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: 8**

**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 8 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
		VIII
1	<b>Базовая часть</b>	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	<b>Вариативная часть</b>	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.

*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**  
**8 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
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>											
	<b>1-5</b>	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>	5	Вводный	Т.Б. на уроке легкой атлетики. Низкий старт 30-40 метров. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м. с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	Комплексы 3			
				Комплексный	Низкий старт 30-40 метров. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м. с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	Комплексы 1			
				Комплексный	Низкий старт 50-60 метров. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м. с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	Комплексы 2			
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40 метров. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м. с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	Комплексы 1			

				Учетный	К.У.- бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100 м. с максимальной скоростью .	Текущий	Комплексы 3			
<b>6-9</b>	<b>Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча</b>	4	Изучение нового материала	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л\а упражнений для развития скоростно- силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч.	Текущий	Комплексы 3				
			Комплексный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г. мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л\а упражнений для развития скоростно- силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч.	Текущий	Комплексы 1				
			Совершенствование ЗУН	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г. мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л\а упражнений для развития скоростно- силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч.	Текущий	Комплексы 2				
			Учетный	К.У.- Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч.	Текущий	Комплексы 1				
<b>10-11</b>	<b>Бег на средние дистанции</b>	2	Комплексный	Бег 1500 м( девочки), 2000 м.( мальчики) ( мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований.	Уметь пробегать дистанцию 1500, 2000м.	Текущий	Комплексы 3				
			Комплексный	Бег 1500 м( девочки), 2000 м.( мальчики) ( мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований.	Уметь пробегать дистанцию 1500, 2000м.	Текущий	Комплексы 1				



					Развитие силовых способностей.					
			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	Комплексы 2		
<b>Спортивные игры (15 часов)</b>										
	19-23	Баскетбол. Передвижение, остановки, ведение, бросок мяча.	5	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей . совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 1		
				Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей . Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 2		

					координационных способностей .						
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей .	<b>Уметь</b> играть баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплексы 1			
				Учетный	КУ- Оценка техники передачи мяча разными способами. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплексы 2			
	<b>24-33</b>	<b>Штрафной бросок, ведение мяча.</b>	10	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения , передачи, бросков с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплексы 2			
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения , передачи, бросков с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплексы 3			
				Учетный	КУ- Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Развитие	<b>Уметь</b> играть баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплексы 1			

					координационных способностей						
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, бросков с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 2			
				Учетный	КУ- Оценка техники броска одной рукой от плеча. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижения, остановок, ведения, передачи мяча в движении, бросков мяча в кольцо. Бросок мяча двумя руками сверху. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1			
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижения, остановок, ведения, передачи мяча в движении, бросков мяча в кольцо. Бросок мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 2			
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Учебная игра. Развитие	<b>Уметь</b> играть баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			

					координационных способностей						
				Учетный	КУ- Оценка техники штрафного броска. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Учебная игра. Развитие силы.	<b>Уметь</b> играть баскетбол, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплексы 1			
<b>Плавание (3 часа)</b>											
	<b>34-36</b>	<b>Кроль на груди и кроль на спине.</b>	3	Вводный	Т.Б. на уроке плавания. Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом.	<b>Уметь:</b> выполнять погружение в воду, проплыть 25 метров кролем на спине.	Текущий	Комплексы 1			
				Комплексный	Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом.	<b>Уметь:</b> выполнять погружение в воду, проплыть 25 метров кролем на груди.	Текущий	Комплексы 2			
				Учетный	Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом. КУ- проплыть 25 метров способом кроль на груди.	<b>Уметь:</b> выполнять погружение в воду, проплыть 25 метров кролем на груди.	Текущий	Комплексы 3			
<b>Лыжная подготовка (27 часов)</b>											
	<b>37-44</b>	<b>Одновременный одношажный ход</b>	8	Вводный	Т.Б. на уроке лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику одновременного одношажного хода.	Текущий	Комплексы 1			
				Комплексный	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику одновременного одношажного хода.	Текущий	Комплексы 2			
				Комплексный	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику одновременного одношажного хода.	Текущий	Комплексы 1			
				Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику одновременного одношажного хода.	Текущий	Комплексы 3			
				Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику одновременного одношажного хода.	Текущий	Комплексы 1			



			Совершенство ЗУН	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику одновременного одношажного хода.	Текущий	Комплек с 2			
			Совершенство ЗУН	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику одновременного одношажного хода.	Текущий	Комплек с 1			
			Учетный	КУ- Оценка техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику одновременного одношажного хода.	Текущий	Комплек с 2			
<b>45-52</b>	<b>Коньковый ход</b>	8	Изучение нового материала	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Гонки с преследованием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику конькового хода.	Текущий	Комплек с 1			
			Комплексн ый	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Гонки с преследованием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику конькового хода.	Текущий	Комплек с 3			
			Совершенство ЗУН	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Гонки с преследованием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику конькового хода.	Текущий	Комплек с 2			
			Комплексн ый	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Гонки с преследованием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику конькового хода.	Текущий	Комплек с 1			
			Совершенство ЗУН	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Гонки с преследованием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику конькового хода.	Текущий	Комплек с 2			
			Совершенство ЗУН	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Гонки с преследованием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику конькового хода.	Текущий	Комплек с 1			
			Совершенство ЗУН	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Гонки с преследованием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику конькового хода.	Текущий	Комплек с 3			
			Учетный	КУ- Оценка техники конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику конькового хода.	Текущий	Комплек с 1			

	<b>53-58</b>	<b>Торможение и поворот « плугом»</b>	6	Изучение нового материала	Торможение и поворот « плугом» Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: « Карельская гонка».	<b>Уметь:</b> выполнять технику торможения и поворота.	Текущий	Комплек с 2						
				Комплексный	Торможение и поворот « плугом» Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: « Карельская гонка».	<b>Уметь:</b> выполнять технику торможения и поворота.	Текущий	Комплек с 1						
				Совершенствование ЗУН	Торможение и поворот « плугом» Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: « Карельская гонка».	<b>Уметь:</b> выполнять технику торможения и поворота.	Текущий	Комплек с 1						
				Совершенствование ЗУН	Торможение и поворот « плугом» Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: « Карельская гонка».	<b>Уметь:</b> выполнять технику торможения и поворота.	Текущий	Комплек с 3						
				Комплексный	Торможение и поворот « плугом» Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: « Карельская гонка».	<b>Уметь:</b> выполнять технику торможения и поворота.	Текущий	Комплек с 1						
				Учетный	КУ- Оценка техники торможения и поворота « плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: « Карельская гонка».	<b>Уметь:</b> выполнять технику торможения и поворота.	Текущий	Комплек с 2						
	<b>59-63</b>	<b>Поворот на месте махом.</b>	5	Изучение нового материала	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: « Карельская гонка».	<b>Уметь:</b> выполнять технику поворота на месте махом.	Текущий	Комплек с 3						
				Комплексный	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: « Гонка с преследованием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику поворота на месте махом.	Текущий	Комплек с 1						
				Комплексный	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: « Карельская гонка».	<b>Уметь:</b> выполнять технику поворота на месте махом.	Текущий	Комплек с 1						

				Совершенство вание ЗУН	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: « Гонка с выбыванием».	<b>Уметь:</b> выполнять технику поворота на месте махом.	Текущий	Комплек с 3			
				Учетный	КУ- Оценка техники поворота на месте махом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: « Карельская гонка».	<b>Уметь:</b> выполнять технику поворота на месте махом.	Текущий	Комплек с 1			
<b>Гимнастика (10 часов)</b>											
	<b>64-69</b>	<b>Строевые упражнения</b>	6	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.	<b>Знать</b> правила Т.Б. на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Комплек с 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.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Комплек с 3			
				Совершенство вание 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.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Комплек с 2			

				Совершенство вание 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.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в вися.	Текущий	Комплек с 1				
				Совершенство вание 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.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в вися.	Текущий	Комплек с 2				
				Учетный	КУ- Подтягивание. Выполнение команд: «Полоборота на право!», « Полоборота на лево!». ОРУ на месте.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в вися.	Текущий	Комплек с 3				
<b>70-73</b>	<b>Акробатика</b>	4	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.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплек с 2					
				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.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплек с 2				
				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.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплек с 1				

					Развитие силовых способностей.						
			Учетный		КУ- Кувырок вперед в стойку на лопатках. ( мальчики). Кувырок назад в полуспагат (девочки). Мост из положения стоя, без помощи ( девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплек с 2			
<b>Спортивные игры (15 часов)</b>											
<b>74-79</b>	<b>Волейбол. Стойки и перемещения</b>	6	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.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 3			
			Совершенст вование ЗУН		Стойка и перемещения игрока. Передача двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 2			
			Совершенст вование ЗУН		Стойка и перемещения игрока. Передача двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 3			
			Совершенст вование ЗУН		Стойка и перемещения игрока. Передача двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 2			

				Совершенство ЗУН	Стойка и перемещения игрока. Передача двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 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	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 2			
<b>80-85</b>	<b>Передачи, подачи, прием мяча.</b>	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.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 3				
				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.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 1			
				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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 2			

				Совершенство вание 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.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 3			
				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.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 1			
<b>86-88</b>	<b>Футбол. Передвижен ия, остановки, повороты, удары по мячу.</b>	3	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.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 3				
			Комплексны й	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.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 2				
				Учетный	КУ- Оценка техники ведения мяча с изменением направления. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплек с 3			
<b>Плавание (3 часа)</b>											
<b>89-91</b>	<b>Кроль на груди и кроль на спине.</b>	3	Вводный	Т.Б. на уроке плавания. Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом.	<b>Уметь:</b> выполнять погружение в воду, проплыть 25 метров кролем на спине.	Текущий	Комплек с 1				

				Комплексы	Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом.	<b>Уметь:</b> выполнять погружение в воду, проплывать 25 метров кролем на груди.	Текущий	Комплекс 2			
				Учетный	Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом. КУ- проплыть 25 метров способом кроль на груди.	<b>Уметь:</b> выполнять погружение в воду, проплывать 25 метров кролем на груди.	Текущий	Комплекс 3			
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>											
92-97	Спринтерский бег, эстафетный бег	6	Вводный	Т.Б. на уроке легкой атлетики. Низкий старт 30-40 метров. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м. с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	Комплекс 1				
				Комплексы	Низкий старт 30-40 метров. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м. с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	Комплекс 3			
				Комплексы	Низкий старт 30-40 метров. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м. с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	Комплекс 3			
				Комплексы	Низкий старт 50-60 метров. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м. с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	Комплекс 2			
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40 метров. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м. с максимальной скоростью с низкого старта .	Текущий	Комплекс 1			



				Учетный	К.У.- бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 100 м. с максимальной скоростью .	Текущий	Комплек с 2			
<b>98-102</b>	<b>Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча</b>	5	Изучение нового материала	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л\а упражнений для развития скоростно- силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч.	Текущий	Комплек с 3				
			Комплексны й	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г. мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л\а упражнений для развития скоростно- силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч.	Текущий	Комплек с 1				
			Комплексны й	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г. мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л\а упражнений для развития скоростно- силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч.	Текущий	Комплек с 1				
			Совершенство вание ЗУН	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г. мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л\а упражнений для развития скоростно- силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч.	Текущий	Комплек с 2				
			Учетный	К.У.- Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч.	Текущий	Комплек с 1				