

БОУ г. Омска «Лицей №29»

Утверждено
Директор БОУ г. Омска
«Лицей №29»



Согласовано
Заместитель директора

Н. Буф. Н. К. Бочкова
«30» 08 20 18 г.

Рассмотрено
на заседании кафедры
Протокол № 1
от «30» 08 20 18 г.

Рабочая программа

По учебному предмету «Физическая культура»

8 класс

составлена по

Федеральному Государственному Образовательному стандарту

основного общего образования

Разработана на основе примерной программы
«Физическая культура.» (авт. Виленский М.Я.,
Лях В.И. Москва «Просвещение», 2013г)
Ф.И.О. Учителя Шароватова Ольга Олеговна
Категория первая

Омск

2018 - 2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовые документы.

Рабочая программа для 8 класса по предмету «Физическая культура» составлена на основе требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт. Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение», 2013г.).

1.2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для 8 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке, и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

1.3. Цели и задачи обучения

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

При изучении физической культуры реализуются следующие задачи:

- **содействие** гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков (координационных способностей – точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей – скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;
- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- **формирование** адекватной оценки собственных физических возможностей, культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории в современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы

организма, о развитии волевых и нравственных представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- **воспитание** привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- **продолжение** обучения и совершенствования базовых видов двигательных действий.

1.4. Место предмета в учебном плане.

Учебный план предусматривает 102 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования для 8-9 класса, из расчета 3 часа в неделю.

1.5. Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м, 60 м из положения высокого, низкого старта; в равномерном темпе бегать до 14 мин; после быстрого разбега совершать прыжок в длину; выполнять с разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метании на дальность и на меткость: метать малый мяч с разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели с 9-10 м.

В лыжной подготовке: демонстрировать основные лыжные хода; преодолевать подъемы и спуски, демонстрировать способы торможения и повороты.

В акробатических упражнениях и упражнениях на спортивных снарядах: выполнять акробатическую комбинацию из 5-6 элементов; кувырок (вперед, назад) в группировке, стойка на лопатках, пережат в упор присев, «мост» из положения, лежа и стоя;

опорный прыжок;

висы и упоры на низкой перекладине;

упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.

В спортивных играх: (баскетбол) - выполнять специальные упражнения и тактические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении; ловля и передача мяча на месте; броски мяча в корзину с места и после ведения; учебная игра.

(футбол) – выполнять специальные упражнения и тактические действия без мяча; ведение мяча, удары по мячу с места и в движении; учебная игра по упрощенным правилам.

Двигательная способность: соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития основных двигательных способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную двигательную подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Изучение комплекса ВФСК ГТО. Согласно Государственные требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне!” (ГТО) (Указ президента РФ “О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне!”) от 24.03.2014г № 172 в рабочую программу внедрены необходимые знания по этим вопросам. В течение учебного года на уроках физической культуры будут рассмотрены вопросы: “Комплекс ГТО- прошлое, настоящее и будущее!”, нормативно-правовые акты, ознакомление с видами комплекса ГТО и нормативами, виды и формы поощрения.

Таблица распределения количества учебных часов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		8
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
2	Легкая атлетика	26
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Лыжная подготовка	18
5	Спортивные игры	36
5.1	Баскетбол	12
5.2	Волейбол	12
5.3	Футбол	7
6	Единоборства	6
	Итого	102

Учебно-методический комплекс по физической культуре:

1. 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. – М. : Просвещение, 2014.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2014

3. Сборник нормативных документов ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА федеральный компонент государственного стандарта. Примерные программы по физической культуре.

4. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя, под редакцией В.И. Ляха.

Показатели уровня физической подготовленности в зачёт промежуточной аттестации, 8 класс.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м, с	4,5	5,3-4,9	5,5	4,9	5,8-5,3	6,0
2	Бег 60м, с	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
3	Бег 100м, с	16,0	16,1-17,9	18,0	17,5	17,6-18,9	19,0
4	Челночный бег, 3*10м, с	7,7	8,4-8,00	8,6	8,5	9,3-8,8	9,7
5	Прыжок в длину с места, см	200	185	175	175	155	150
6	Метание мяча весом 150г	40	35	30	26	21	18
8	Бег 1000м, мин	4,20	4,30 -5,00	5,10	4,30	4,40-5,30	5,00
9	Бег 2000м	9,00	9,30	9,55	11,00	11,40	12,10
10	Гибкость, см	12	8-10	4	20	12-14	7
12	Наклон вперёд из положения стоя (достать пол)	ладонями	пальцами		ладонями	пальцами	
14	Подтягивания: на высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев), раз	10	6	4	18	11	9
15	Отжимания				15	9	7
16	Пресс за 1 минуту, раз	47	36	30	40	30	25
17	Прыжки через гимнастическую скамейку за 30с, раз	40	35	30	35	30	25
18	Прыжки через скакалку за 30 сек, раз	75	65	55	80	70	60

19	Лыжи, 200м, мин	1,10	1,15-1,35	1,40	1,15	1,20-1,40	1,45
20	Лыжи, 1000м, мин	6,20	6,30-7,50	8,00	6,30	6,40-8,00	8,10
21	Лыжи, 3000м	16,30	17,45	18,45	19,30	21.30	22,30
	Лыжи, 4000м	Без учёта времени			Без учёта времени		

Тематическое планирование уроков физической культуры 8 класс

№	Тема урока	Тип урока	Элементы федерального компонента государственного стандарта начального образования по физической культуре	Приобретённые ЗУН	Вид контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	
			Лёгкая атлетика (14ч)			
1	Правила безопасного поведения и ТБ	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/а. Влияние л/а упражнений на здоровье и развитие физических качеств. Правила самоконтроля и гигиены. Основы развития ФК в России. Развитие скоростных качеств. <i>Комплекс ВФСК ГТО - прошлое, настоящее и будущее. Нормативы комплекса ВФСК ГТО.</i>	Знать правила ТБ на уроках л/а, требования к спортивной одежде и обуви, оказание первой помощи. <i>Влияние л/а упражнений на здоровье и развитие физических качеств. Правила самоконтроля и гигиены. Основы развития ФК в России. Комплекс ВФСК ГТО - прошлое, настоящее и будущее.</i>	Текущий Фронтальный опрос	
2	Техника спринтерского бега	Совершенствование ЗУН Контрольный	Низкий старт 20-40м. СБУ. Бег по дистанции 30м на результат. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять технику низкого старта, технику спринтерского бега. Взаимодействие со сверстниками при выполнении беговых упражнений с соблюдением правил техники безопасности.	Фиксирование результатов бег 30м	
3	Техника спринтерского бега	Совершенствование ЗУН	<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.</i> Низкий старт. Бег по дистанции 60м на результат. Финиширование.	Уметь выполнять технику бега из различных исходных положений, технику спринтерского бега, финиширование. Взаимодействие со сверстниками при выполнении беговых упражнений с соблюдением ТБ	Фиксирование результатов бег 60м	
4	Техника спринтерского бега	Совершенствование ЗУН	Бег 100м на результат. Техника эстафетного бега. Развитие скоростных качеств. <i>Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств</i>	Уметь выполнять технику бега из различных исходных положений, технику спринтерского бега, финиширование.	Фиксирование результатов бег 100м	
5	Челночный бег	Совершенствование ЗУН Контрольный	СБУ. Челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-координационных способностей. Равномерный бег 8-10 минут. Упражнения на ОФП.	Уметь бегать челночный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, изменением направления бега	Фиксирование результатов челночный бег 3*10м.	
6	Развитие основных скоростно-координ.	Комбинированный. Контрольный	СБУ. Бег в лабиринте. Развитие скоростно-координационных способностей. Равномерный бег 8-10 минут.	Уметь бегать челночный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, изменением направления бега	Фиксирование результатов бег в	

	способн.				лабиринте	
7	Техника прыжков в длину	Совершенствование ЗУН	<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.</i> Обучение прыжку в длину с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Терминология прыжков в длину.</i> Упражнения на ОФП.	Уметь прыгать в длину с разбега “согнув ноги”. Взаимодействие со сверстниками при выполнении прыжковых и беговых упражнений с соблюдением правил техники безопасности.	Корректировка шагов, попадание на брусок	
8	Техника прыжков в длину	Совершенствование ЗУН Контрольный	<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.</i> Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на ОФП. <i>Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств</i>	Уметь прыгать в длину с разбега “согнув ноги”.	Фиксирование результатов : прыжок в длину с места	
9	Прыжок в высоту	Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту способом “ножницы” с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на ОФП	Уметь прыгать в высоту способом “ножницы”.	Корректировка техники	
10	Бег на средние дистанции	Комбинированный Контрольный	<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.</i> Кроссовая подготовка. Тактика равномерного медленного бега .Бег 1000м на результат. Самоконтроль самочувствия. Развитие выносливости. Терминология <i>кроссового бега.</i>	Уметь бегать в равномерном темпе, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по ЧСС; бегать по слабопересеченной местности Знать терминологию <i>кроссового бега.</i>	Фиксирование результатов : Бег 1000м	
11	Техника и тактика бега на длинные дистанции	Контрольный	<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.</i> Развитие выносливости. <i>Правила использования л/а упражнений для развития выносливости</i>	Уметь пробегать дистанцию 2000м на результат, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по ЧСС	Фиксирование результатов : бег 2000м	
12	Метания малого мяча	Комбинированный	<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.</i> Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 12-14м (девочки), 14-16м (мальчики). <i>Терминология метания.</i> Упражнения на ОФП.	Уметь метать мяч в мишень и на дальность. Взаимодействие со сверстниками при выполнении метаний с соблюдением ТБ. Знать терминологию метания.	Текущий Корректировка техники метаний	
13	Метания малого мяча	Контрольный	<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.</i> Метание малого мяча 150г на дальность. Упражнения на ОФП.	Уметь метать мяч в мишень и на дальность. Взаимодействие со сверстниками при выполнении метаний с соблюдением ТБ.	Фикс-ние рез - в: метание мяча на дальность	
14	Эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Эстафетный бег 200м, передача эстафетной палочки. Спортивные игры (футбол). Упражнения на ОФП.	Уметь бегать эстафетный бег, передавать эстафетную палочку. Взаимодействие со сверстниками при эстафетном беге с соблюдением ТБ.	Корректировка техники передачи палочки	
Спортивные игры. Баскетбол						
1	2	3	4	5	6	9

1	Правила безопасного поведения и техники безопасности	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм № 021. Правила игры в баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Защитные свойства организма и профилактика средствами ФК. <i>История ВФСК ГТО.</i>	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Правила игры в баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Защитные свойства организма и профилактика средствами ФК.	Текущий Фронтальный опрос	
2	Перемещения игрока. Ловля и передача	Комбинированный.	Сочетание приёмов движений и остановок игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Уметь выполнять движения и остановки игрока; ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча	Корректировка техники движений	
3	Ловля и передача мяча	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Уметь ловить и передавать мяч двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	Корректировка техники движений	
4	Ловля и передача мяча	Совершенствование ЗУН, зачётный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Уметь ловить и передавать мяч двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	Оценка техники передачи мяча разными способами	
5	Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	Уметь выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника	Корректировка техники движений	
6	Ведение мяча	Совершенствование ЗУН, зачётный	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Уметь выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника	Оценка техники ведения мяча	
7	Броски мяча	Совершенствование ЗУН	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Расстояние до корзины 4,8 м. Бросок двумя руками из-за головы с места с сопротивлением.	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Корректировка техники исполнения	
8	Броски мяча Учебная игра	Совершенствование ЗУН, зачётный	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с сопротивлением защитника. Расстояние до корзины 4,8м. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Уметь играть в баскетбол	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча	
9	Комбинации из	Комбинированный	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в	Уметь вырывать и выбивать мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам. Знать и соблюдать правила	Корректировка техники	

	освоенных элементов		тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	исполнения	
10	Технические приёмы Учебная игра	Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <i>Терминология баскетбола.</i>	Уметь вырывать и выбивать мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Корректировка техники и тактики игры	
11	Технические приёмы Учебная игра	Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <i>Терминология баскетбола.</i>	Уметь вырывать и выбивать мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Корректировка техники и тактики игры	
12	Технические приёмы Учебная игра	Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <i>Терминология баскетбола.</i>	Уметь вырывать и выбивать мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Корректировка техники и тактики игры	

			Гимнастика с элементами акробатики				
1	Правила безопасного поведения и техники безопасности	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики и единоборств. Правила страховки во время выполнения упражнений. История возникновения Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. <i>Ступени комплекса ВФСК ГТО.</i>	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастич. упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимн. упраж. История возникновения Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Спорт, каким он нужен миру.	Текущий Фронтальный опрос		
2	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры	Изучение нового материала	Составление и проведение комплекса упражнений адаптивной физической культуры (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Строевая подготовка.	Уметь составлять комплекс упражнений адаптивной физической культуры	Корректировка техники выполнения		
3	Строевые упражнения. Висы.	Изучение нового материала	Выполнение команды “Прямо!”, поворотов направо, налево в движении. Комплекс ОРУ в движении. Подъём переворотом в упор толчком двумя(м), размахивание изгибами, вис лёжа, присев(д). <i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.</i> Развитие силовых	Уметь выполнять строевые команды, упражнения в висе. Знать значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Корректировка техники выполнения		

			способностей.			
4	Строевые упражнения. Висы.	Совершенство ЗУН, контрольный	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Подъём переворотом в упор толчком двумя(м), размахивание изгибами, вис лёжа, присев(д). <i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.</i> Подтягивания. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые команды, упражнения в висе. Уметь выполнять стойки и передвижения в стойке борца. Захваты рук и туловища Знать значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Фикс-ние рез-ов: подтягивания (мал.), подтягивания из виса лёжа(дев).	
5	Прыжки со скакалкой	Комплексный, контрольный	ОРУ в кругу. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах (вперёд, назад), через вращающуюся скакалку. Упражнения на сохранение правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на ОФП.	Уметь выполнять упражнения на развитие гибкости, прыгать со скакалкой, приёмы борьбы за выгодное положение.	Фик-вание рез-ов: прыжки через гимнас. скакалку за 30 сек	
6	Упр-я на развитие гибкости	Комплексный, контрольный	<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.</i> ОРУ на гимнастических ковриках. Упражнения на развитие гибкости.	Уметь выполнять упражнения на развитие гибкости, на сохранение правильной осанки. приёмы борьбы за выгодное положение.	Фик-вание рез-ов: наклон вперёд из положения сидя	
7	Гимнастика с основами акробатики	Изучение нового материала	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: “мост” и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять кувырок вперёд, назад; стойку на голове и на руках, длинный кувырок вперёд, “мост”. Взаимопомощь при выполнении упражнений; приёмы борьбы за выгодное положение.	Корректировка техники выполнения	
8	Гимнастика с основами акробатики	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка “ноги врозь”. Длинный кувырок, стойка на голове (м). Мост и поворот в упор стоя на колене (д). Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов, вести борьбу за предмет.	Корректировка техники исполнения	
9	Гимнастика с основами акробатики	Комплексный, зачётный	Выполнение комбинации из разученных элементов. Развитие силовых способностей. Упражнения на ОФП	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; вести борьбу за предмет.	Оценка техники исполнения кувырков, комбинации	
10	Развитие равновесия, координация	Усвоение и совершенствование ЗУН	Переноска партнёра вдвоём на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Развитие равновесия, скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на основе единоборств. Игра “Выталкивание из круга”.	Уметь выполнять упражнения в равновесии	Корректировка техники исполнения	
11	Опорный прыжок	Усвоение и совершенств-	Опорные прыжки: прыжок согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину). Развитие	Уметь выполнять опорный прыжок	Корректировка техники	

		вование ЗУН	силовых способностей. Игра “Выталкивание из круга”.		прыжка	
12	Опорный прыжок	Усвоение и совершенствование ЗУН	Опорные прыжки: прыжок согнув ноги, прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину). Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок	Корректировка техники прыжка	
13	Упражнения на развитие силы	Комплексный, контрольный	ОРУ на силовую подготовку (ОРУ в парах, с грузом). Переноска партнёра в парах. <i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.</i> Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. Перетягивание каната.	Уметь выполнять упражнения на развитие силы; перетягивать канат, взаимодействие со одноклассниками при перетягивании каната.	поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1м	
14	Бросок набивного мяча	Комплексный	ОРУ в прах на силовую подготовку. Перетягивание каната. Метание медбола (3кг) стоя ноги врозь двумя руками из-за головы (“стальная пружина”). Подвижные игры на основе единоборств. Игра “Бой петухов”, “Перетягивание в парах”.	Уметь выполнять упражнения на развитие силы; перетягивать канат, взаимодействие со одноклассниками при перетягивании каната.	“стальная пружина” (медбол 3 кг)	
15	Бросок набивного мяча	Комплексный, контрольный	ОРУ на силовую подготовку. ОРУ в парах. Перетягивание каната. Метание медбола сидя ноги врозь двумя руками из-за головы (медбол 3 кг), “стальная пружина”	Уметь выполнять упражнения на развитие силы; перетягивать канат, взаимодействие со одноклассниками при перетягивании каната.	бросок набивного мяча сидя (медбол 3 кг)	
16	Урок круговой тренировки	Усвоение и совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. Урок круговой тренировки. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд.	Уметь и знать упражнения скоростно-силовой направленности	Измерение пульса после упражнений через 5 минут	
17	Гимнастические эстафеты	Комплексный	Строевые упражнения. Гимнастические эстафеты на общую физическую подготовку. <i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.</i> Выполнение упражнения на результат: сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	Знать и соблюдать правила эстафеты и игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Фикс-ние рез-в: сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	
18	Преодоление препятствий прыжком.	Комплексный	Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через гимнастическую скамейку. Переноска партнёра на спине. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь преодолевать препятствия прыжком; переносить партнёра на спине.	прыжки через гимнаст. скамейку за 30 сек	
19	Гимнастическая полоса	Усвоение и совершенствование ЗУН	Преодоление гимнастической полосы препятствий: прыжки через скамейку, ходьба по бревну, передвижение в висе на “рукоходе”, кувырки вперёд, прыжок через	Знать и соблюдать правила полосы препятствий и игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Корректировка техники	

	препятствий		козла. Развитие физических качеств.			
20	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности	Комплексный	Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	Уметь и знать корректирующие упражнения для позвоночника, мышц спины, живота	Корректировка техники исполнения	
21	Физические упражнения туристической направленности	Комплексный	Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (ходьба, бег, прыжки, лазания, перелазания, передвижения в виси и упоре, с различными предметами)	Уметь преодолевать полосу препятствий		

Лыжная подготовка						
1	Правила безопасного поведения и ТБ	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Знаки отличия ВФКС ГТО.</i>	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.</i>	Текущий Фронтальный опрос	
2	Техника лыжных ходов	Совершенствование ЗУН	Повторение ранее изученных ходов. Передвижение на лыжах 1000-1200м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику лыжных ходов Самоконтроль самочувствия.	Корректировка техники,	
3	Одновременный одношажный ход	Изучение и закрепление нового материала	Обучение одновременному одношажному ходу (стартовый вариант). Передвижение на лыжах 1500-2000 м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять одновременный одношажный ход. Самоконтроль самочувствия.	Корректировка техники,	
4	Одновременный одношажный ход	Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Передвижение на лыжах 2000-2500 м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; Самоконтроль самочувствия.	Корректировка техники,	
5	Техника лыжных ходов.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее разученных ходов. Прохождение дистанции 200м на скорость. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия.	Корректировка техники,	
6	Техника лыжных ходов	Совершенствование ЗУН, контрольный	Совершенствование техники ранее разученных ходов. Прохождение дистанции 200м на скорость на результат. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	Фикс-ные рез-ов: 200м на время	

7	Техника лыжных ходов	Совершенствование ЗУН, контрольный	Совершенствование техники ранее разученных ходов. Прохождение дистанции 300м на время. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять технику лыжных ходов. Самоконтроль самочувствия	Фикс-ние рез-ов: 300м на время	
8	Техника лыжных ходов.	Совершенствование ЗУН	Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 2500-3000м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику лыжных ходов. Самоконтроль самочувствия	Корректировка техники, контроль дозировки	
9	Техника лыжных ходов.	Совершенствование ЗУН, контрольный	Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000м на время. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику лыжных ходов. Самоконтроль самочувствия	Фиксирование результатов : 1000м на время	
10	Комбинации из лыжных ходов	Совершенствование ЗУН	Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 3500м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику лыжных ходов. Самоконтроль самочувствия	Корректировка техники, контроль дозировки	
11	Комбинации из лыжных ходов	Совершенствование ЗУН	Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 3800м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику лыжных ходов. Самоконтроль самочувствия	Корректировка техники, контроль дозировки	
12	Комбинации из лыжных ходов	Зачётный	<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.</i> Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов 3000м на время. Развитие выносливости	Уметь выполнять технику лыжных ходов. Самоконтроль самочувствия	Фиксирование результатов : 3000м на время	
13	Преодоление препятствий	Изучение нового материала	Обучение преодолению бугров и впадин при спуске с горы.	Уметь преодолевать бугры и впадины	Корректировка техники	
14	Поворот на месте	Изучение нового материала	Обучение повороту на месте махом. Подъём в гору скользящим шагом.	Уметь выполнять повороты на месте махом, подниматься в гору скользящим шагом	Корректировка техники	
15	Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексный	Лыжная эстафета. Упражнений на общую физическую подготовку	Знать и соблюдать правила эстафеты, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательной деятельности	Текущий Выполни е правил	
16	Комбинации из	Совершенствование ЗУН,	<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.</i> Передвижение на лыжах с использованием комбинаций	Уметь выполнять технику лыжных ходов. Самоконтроль самочувствия	Прохождение 4000м	

	лыжных ходов	зачётный	из лыжных ходов до 4000м. Развитие выносливости		без учёта времени	
17	ПИ на лыжах	Совершенствование ЗУН	Подвижная игра “Гонки с выбыванием”	Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательной деятельности	Корректировка, техники и тактики игры	
18	ПИ на лыжах	Совершенствование ЗУН	Подвижная игра “Карельская гонка”	Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательной деятельности	Корректировка, техники и тактики игры	
			Элементы единоборств			
1	Правила ТБ	Вводный	Инструктаж по технике безопасности при занятиях единоборствами. Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.	Знать технику безопасности при занятиях единоборствами.	Текущий Фронтальный опрос	
2	Стойки и передвижения	Изучение нового материала	Обучение стойкам и передвижениям в стойке борца. Захваты рук и туловища. ПИ “Бой петухов”	Уметь выполнять стойки и передвижения в стойке борца. Захваты рук и туловища.	Корректировка техники движений	
3	Освобождение от захватов	Изучение нового материала	Обучение освобождениям от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Силовые упражнения и единоборства в парах.	Уметь выполнять освобождения от захватов	Корректировка техники движений	
4	Борьба за выгодное положение	Изучение нового материала	Приёмы борьбы за выгодное положение. ПИ “Выталкивание из круга”. Силовые упражнения и единоборства в парах.	Уметь выполнять борьбу за выгодное положение	Корректировка техники движений	
5	Страховка	Изучение нового материала	Упражнения по овладению навыками страховки. ПИ “Часовые и разведчики”	Знать и уметь выполнять навыки страховки	Корректировка техники движений	
6	Единоборства в парах	Комплексный	Силовые упражнения и единоборства в парах. ПИ “Перетягивание в парах”	Знать и уметь выполнять силовые упражнения в парах	Корректировка техники движений	
			Волейбол			
1	Правила ТБ	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм (волейбол). Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Помощь в судействе. <i>Нормативно-правовые акты ВФСК ГТО.</i>	Знать правила безопасного поведения при спортивных играх; названия и правила игры в волейбол. Уметь оказывать помощь в судействе.	Текущий Фронтальный опрос	
2	Стойки, перемещения игрока	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники перемещений в в/б стойке, остановки, ускорения. Комбинации из разученных перемещений.	Уметь выполнять стойку игрока, остановки, ускорения, перемещения.	Корректировка техники исполнения	

3	Передачи мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Корректировка техники исполнения	
4	Передачи мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Корректировка техники исполнения	
5	Верхний приём мяча	Совершенствование ЗУН Зачётный	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой; приём мяча сверху двумя руками в парах; нижняя прямая подача мяча. Игры: «Мяч в воздухе», «Горячая картошка».	Уметь выполнять верхний приём мяча. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Оценка техники верхнего приёма мяча	
6	Нижний приём мяча	Совершенствование ЗУН Зачётный	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Игры: «Мяч в воздухе», «Горячая картошка».	Уметь выполнять нижний приём мяча. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Оценка техники нижнего приёма мяча	
7	Нижняя прямая подача	Совершенствование ЗУН	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Комбинации из разученных элементов. Игра по упрощённым правилам. Помощь в судействе.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игры	Корректировка техники исполнения	
8	Отбивание мяча кулаком.	Совершенствование ЗУН	Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Терминология игры. Помощь в судействе.	Уметь выполнять нижнюю приём мяча снизу, отбивание мяча кулаком. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Корректировка техники исполнения	
9	Подачи мяча	Изучение и закрепление нового материала	Обучение верхней прямой подаче. Нижняя боковая, нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Практика в судействе игры.	Уметь выполнять подачи мяча. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Корректировка техники исполнения	
10	Прямой нападающий удар	Закрепление и совершенствование ЗУН	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Передача в тройках после перемещения. Подачи мяча. Игра по упрощённым правилам. Практика в судействе игры.	Уметь выполнять прямой нападающий удар. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Корректировка техники и правил игры	
11	Комбинации из освоенных элементов	Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов. Игры: «Атака крепости», «Кто точнее», «Кто лучше подаст и примет мяч» и др.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Корректировка техники исполнения и правил игры	
12	Игра в волейбол	Совершенствование ЗУН	Игра по упрощённым правилам. Практика в судействе игры.	Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Корректировка техники и правил игры	

ФУТБОЛ						
1	Правила безопасного поведения и ТБ	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм (футбол). Терминология игры в футбол. Правила игры в футбол. Помощь в судействе. Основы истории и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.	Знать технику безопасности на уроках по спортивным играм (футбол). Терминология игры в футбол. Правила игры в футбол. Помощь в судействе. Знать основы истории и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.	Текущий Фронтальный опрос	
2	Стойки и перемещения	Закрепление ЗУН	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	Уметь выполнять стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	Корректировка техники выполнения	
3	Удары по мячу	Изучение и закрепление нового материала	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	Уметь выполнять удары катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	Корректировка техники выполнения	
4	Остановки мяча	Изучение и закрепление нового материала	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	Уметь выполнять удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма, остановки мяча	Корректировка техники выполнения	
5	Ведение мяча, отбор мяча	Закрепление ЗУН	Ведение мяча, отбор мяча. Игра в футбол по основным правилам, помощь в судействе	Уметь выполнять ведение мяча, отбор мяча. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Корректировка техники выполнения	
6	Технические приёмы	Изучение и закрепление нового материала	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения	Уметь выполнять удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения	Корректировка техники выполнения	
7	Комбинации из освоенных элементов	Закрепление ЗУН	Комбинации из освоенных элементов. Игра в футбол по основным правилам. Помощь в судействе	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Корректировка техники выполнения	
Лёгкая атлетика						
1	Правила безопасного поведения и техники безопасности	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/а. Влияние л/а упражнений на здоровье и развитие физических качеств. Правила самоконтроля и гигиены. Основы развития ФК в России. Низкий старт 20-40м, бег с ускорением 30-60м. Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ на уроках л/а, требования к спортивной одежде и обуви, оказание первой помощи. Влияние л/а упражнений на здоровье и развитие физических качеств. Правила самоконтроля и гигиены. Основы развития ФК в России.	Текущий Фронтальный опрос	

2	Техника спринтерского бега	Совершенствование ЗУН Контрольный	Низкий старт. СБУ. Финиширование. Бег на результат 30м . Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять технику низкого старта, технику спринтерского бега. Взаимодействие со сверстниками при выполнении беговых упражнений с соблюдением правил техники безопасности.	Фиксирование результатов : бег 30м	
3	Техника спринтерского бега	Совершенствование ЗУН	<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.</i> Низкий старт. Финиширование. Бег на результат 60м. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять технику бега из различных исходных положений, технику спринтерского бега, финиширование. Взаимодействие со сверстниками при выполнении беговых упражнений	Бег 60м	
4	Техника спринтерского бега	Совершенствование ЗУН	Бег 100м на результат. Техника эстафетного бега. Развитие скоростных качеств. Упражнения на ОФП. Спортивные игры (футбол). <i>Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств</i>	Уметь выполнять технику бега из различных исходных положений, технику спринтерского бега, финиширование.	Бег 100м	
5	Челночный бег	Совершенствование ЗУН	СБУ. Челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-координационных способностей. Равномерный бег 8-10 минут. Упражнения на ОФП.	Уметь бегать челночный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, изменением направления бега		
6	Развитие скорост. координ. с пособн.	Комбинированный. Контрольный	СБУ. Развитие скоростно-координационных способностей. Челночный бег 3*10м Равномерный бег 8-10 минут. Спортивные игры (футбол).	Уметь бегать челночный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, изменением направления бега	Фикс-вание рез-в: челночный бег 3*10м.	
7	Прыжок в длину	Совершенствование ЗУН	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Обучение прыжку в длину с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Терминология прыжков в длину.</i>	Уметь прыгать в длину с разбега “согнув ноги”. Взаимодействие со сверстниками при выполнении прыжковых и беговых упражнений с соблюдением правил техники безопасности.	Корректировка шагов, попадание на брусок	
8	Прыжки в длину	Совершенствование ЗУН Контрольный	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на ОФП. <i>Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств</i>	Уметь прыгать в длину с разбега “согнув ноги”.	Фикс-ние рез-в: прыжок в длину с места	
9	Прыжок в высоту	Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту способом “ножницы” с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на ОФП	Уметь прыгать в высоту способом “ножницы”.	Корректировка техники	
10	Бег на средние дистанции	Комбинированный Контрольный	<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.</i> Кроссовая подготовка. Тактика равномерного медленного бега .Бег 1000м на результат. Самоконтроль самочувствия. Развитие выносливости. Упражнения на ОФП. <i>Терминология кроссового бега.</i>	Уметь бегать в равномерном темпе, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по ЧСС; бегать по слабопересеченной местности Знать терминологию <i>кроссового бега.</i>	Фиксирование результатов : Бег 1000м	
11	Развитие выносливости	Контрольный	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Бег 2000м на результат. Развитие выносливости. <i>Правила использования л/а упражнений для развития</i>	Уметь пробегать дистанцию 2000м на результат, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по ЧСС	Фикс результатов :	

			<i>выносливости</i>		бег 2000м	
12	Метания малого мяча	Контроль- ный	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Метание малого мяча 150г на дальность. Спортивные игры (футбол).	Уметь метать мяч в мишень и на дальность. Взаимодействие со сверстниками при выполнении метаний с соблюдением ТБ.	метание мяча на дальность	