****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

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

Задачи физического воспитания учащихся 8 класса 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.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В программе В. И. Ляха, А. А.. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную.На базовую часть отводится 75 часов, вариативную- 27 часов. Всего 102 часа в год. 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.

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

**Учебно- методический комплект**

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.

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.

**Планируемые результаты**

*В области физической культуры ученик 8 класса должен знать/ уметь:*

• 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.

• 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.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

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

1.1 Приемы закаливания.   
Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.2 Спортивные игры Волейбол и баскетбол.  
Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

1.3. Гимнастика с элементами акробатики.  
Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка. Техника безопасности во время занятий.

1.4. Легкоатлетические упражнения. 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 |  |

Оценка результатов: отношение к предмету, трудолюбие ,тестирование, освоение учебного материала

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

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

**Итого: 102**

.

.

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Планируемые результаты | | Виды и формы контроля | | | | дата проведе-ния | | |
| Легкая атлетика 12 часов, Гимнастика 15 часов (I чет.) | | | | | | | | | | | план | факт |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. | 6 | Вводный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | | | 02.09 | | |  |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег |  | Совершенст-вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции(70-80м) Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств. Правила ис­пользования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | | | 04.09 | | |  |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег |  | Совершенст­вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро­стных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | | | 06.09 | | |  |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег |  | Совершенст­вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эста­фета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта(60 м) | Текущий | | | 09.09 | | |  |
| 5 | Спринтерский бег, эстафетный бег |  | Совершенст­вования | Низкий старт (30-40 м). Бег но дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | | | 11.09 | | |  |
| 6 | Спринтерский бег, эстафетный бег |  | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | М.: «5»-9,3 с;  «4» - 9,6 с;  «3» - 9,8 е.; д.: «5» - 9,5  «4» - 9,8 с  «3»- 10,0 с. | | | 13.09 | | |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча |  | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | | | 16.09 | | |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча рыжок в длину спо­собом «согнув ноги». Метание мяча |  | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | | | 18.09 | | |  |
| 9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча |  | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | | | 20.09 | | |  |
| 10 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча |  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | М.: 400,380,360 см  д.: 370, 340, 320 см | | | 23.09 | | |  |
| 11 | Бег на средние дистанции | 2 | Комбиниро­ванный | Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивная игра «Лапта». соревнований. Развитие выносливости | Уметь: пробегать дис­танцию 1500 (2000) м | Текущий | | | 25.09 | | |  |
| 12 | Бег на средние дистанции Зачет - бег 1500-2000м |  | Комбиниро­ванный | Бег на средние дистанции. Правила  соревнований.  Развитие выносливости | Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин;  Д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин | | | 27.09 | | |  |
| 13 | Гимнастика.Висы.  Строевые упраж-нения. Инструктаж по ТБ. | 15 | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем перево­ротом в упор толчком двумя руками (м.). Махом од­ной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастиче­ской скамейке. Развитие силовых способностей.  Техника безопасности | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | | | 30.09 | | |  |
| 14 | Висы. Строевые упражнения |  | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем пе­реворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых спо­собностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | | | 02.10 | | |  |
| 15 | Висы. Строевые упражнения |  | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем пе­реворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых спо­собностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | | | 04.10 | | |  |
| 16 | Висы. Строевые упражнения |  | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя­гивания в висе. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | | | 07.10 | | |  |
| 17 | Висы. Строевые упражнения |  | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя­гивания в висе. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | | | 09.10 | | |  |
| 18 | Висы. Зачет-подтягивание на перекладине |  | Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | М:9-7-5р.  Д:17-15-8 | | | 11.10 | | |  |
| 19 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 6 | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна­стики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | | | 14.10 | | |  |
| 20 | Опорный прыжок. Строевые упражнения |  | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | | | 16.10 | | |  |
| 21 | Опорный прыжок. Строевые упражнения |  | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | | | 18.10 | | |  |
| 22 | Опорный прыжок. Строевые упражнения |  | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | | | 21.10 | | |  |
| 23 | Опорный прыжок. Строевые упражнения |  | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | | | 23.10 | | |  |
| 24 | Опорный прыжок. Зачет -опорный прыжок |  | Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бо­ком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок; выполнять ком­плекс ОРУ с мячом | Оценка техники опорного прыжка | | | 25.10 | | |  |
| 25 | Акробатика, лазание по канату | 6 | Изучение нового мате­риала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | | | 28.10 | | |  |
| 26 | Акробатика, лазание по канату |  | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два-три приема. Разви­тие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | | | 30.10 | | |  |
| 27 | Акробатика, лазание по канату |  | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | | | 11.11 | | |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |
| 28 | Акробатика, лазание по канату |  | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | | | 13.11 | | |  |
| 29 | Акробатика, лазание по канату |  | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | | | 15.11 | | |  |
| 30 | Акробатика. Зачет-акробатическая комбинация. Лазание по канату |  | Учетный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Выполнение на оценку акробати­ческих элементов | | | 18.11 | | |  |
| 31 | Волейбол  Приемы и тактика игры. Инструктаж по ТБ. | 18 | Освоение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрошенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | | | 20.11 | | |  |
| 32 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | Текущий | | 22.11 | | |  |
| 33 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | Текущий | | 25.11 | | |  |
| 34 | Волейбол  Приемы и тактика игры |  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | Текущий | | 27.11 | | |  |
| 35 | Волейбол. Зачет- техника передачи мяча над собой во встречных колоннах |  | Учетный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | Оценка передачи над собой во встречных колоннах | | 29.11 | | |  |
| 36 | Волейбол Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | Текущий | | 02.12 | | |  |
| 37 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | Текущий | | 04.12 | | |  |
| 38 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | Текущий | | 06.12 | | |  |
| 39 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | |  | | 09.12 | | |  |
| 40 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | Текущий | | 11.12 | | |  |
| 41 | Волейбол. Зачет- техника передачи мяча в тройках после перемещения. |  | Учетный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | Оценка передачи  мяча в  тройках после перемеще-ния | | 13.12 | | |  |
| 42 | Волейбол.  Приемы и тактика игры |  | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | Текущий | | 16.12 | | |  |
| 43 | Волейбол. Приемы и тактика игры. |  | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | Текущий | | 18.12 | | |  |
| 44 | Волейбол. Приемы и тактика игры. |  | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | Текущий | | 20.12 | | |  |
| 45 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | Текущий | | 23.12 | | |  |
| 46 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | Текущий | | 25.12 | | |  |
| 47 | Зачет-техника владения мячом нападающего удара. |  | Учетный | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.  Игра по упрощенным правилам свободного нападения | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | Оценка техники нападающего удара | | 27.12 | | |  |
| 48 | Волейбол. Зачет- учебная игра |  | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | Оценка техники игры. | | 30.12 | | |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |
| 49 | Баскетбол  **Приемы и тактика игры. Инструктаж по ТБ.** | 27 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 10.01 | | |  |
| 50 | Баскетбол  **Приемы и тактика игры.** |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 13.01 | | |  |
| 51 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 15.01 | | |  |
| 52 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 17.01 | | |  |
| 53 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 20.01 | | |  |
| 54 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 22.01 | | |  |
| 55 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 24.01 | | |  |
| 56 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 27.01 | | |  |
| 57 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 29.01 | | |  |
| 58 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 31.01 | | |  |
| 59 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 03.02 | | |  |
| 60 | Баскетбол. Зачет- техника броска одной рукой от плеча с места. |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | | 05.02 | | |  |
| 61 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 07.02 | | |  |
| 62 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 10.02 | | |  |
| 63 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 12.02 | | |  |
| 64 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный  Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 14.02 | | |  |
| 65 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 17.02 | | |  |
| 66 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 19.02 | | |  |
| 67 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 21.02 | | |  |
| 68 | Баскетбол. Зачет- техника штрафного броска. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Оценка техники штрафного броска | | 24.02 | | |  |
| 69 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенствование | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 26.02 | | |  |
| 70 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенствование | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 28.02 | | |  |
| 71 | Баскетбол  Зачет - техника ведения мяча с сопротивлением |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | | 02.03 | | |  |
| 72 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 04.03 | | |  |
| 73 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 06.03 | | |  |
| 74 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1,3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | 09.03 | | |  |
| 75 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1,3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Оценка умения играть в баскетбол | | 11.03 | | |  |
| 76 | Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ | 12 | Комбинированный | Бег (15мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивные и подвижные игры. | Уметь: бегать до 15мин. в равномерном темпе. | | Текущий | | 13.03 | | |  |
| 77 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий |  | Комбинированный | Бег(16 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры.  Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 16 мин. в равномерном темпе мин. | | Текущий | | 19.03 | | |  |
| 78 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий |  | Комбинированный | Бег(16 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры.  Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 16 мин. в равномерном темпе мин. | | Текущий | | 18.03 | | |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |
| 79 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий |  | Комбиниро-ванный | Бег(17 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры.  Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 17 мин. в равномерном темпе | | | Текущий | 20.03 | | |  |
| 80 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий |  | Комбиниро-ванный | Бег(17 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры.  Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 17 мин. в равномерном темпе | | | Текущий | 01.04 | | |  |
| 81 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий |  | Комбиниро-ванный | Бег(17 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры.  Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 17 мин. в равномерном темпе | | | Текущий | 03.04 | | |  |
| 82 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий |  | Комбиниро-ванный | Бег(18 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры.  Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 18 мин. в равномерном темпе | | | Текущий | 06.04 | | |  |
| 83 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий |  | Комбиниро-ванный | Бег(18 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры.  Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 18 мин. в равномерном темпе | | | Текущий | 0804 | | |  |
| 84 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий |  | Совершенст-вование | Бег(18 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры.  Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 18 мин. в равномерном темпе | | | Текущий | 10.04 | | |  |
| 85 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий |  | Совершенст-вование | Бег(20 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры.  Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 20 мин. в равномерном темпе | | | Текущий | 13.04 | | |  |
| 86 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий |  | Совершенст-вование | Бег(20 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры.  Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 20 мин. в равномерном темпе | | | Текущий | 15.04 | | |  |
| 87 | Бег по пересеченной местности. Зачет-бег 3 км. |  | Учетный | Бег(3км.) Спортивные и подвижные игры.  Развитие выносливости. | Уметь: бегать до 20 мин. в равномерном темпе | | | 3 км.  Ю-16.00мин.  Д- 19.00 мин. | 17.04 | | |  |
| 88 | Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег. Инструктаж по ТБ. | 5 | Комбиниро­ванный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | | | Текущий | 20.04 | | |  |
| 89 | Спринтерский бег, эстафетный бег |  | Комбиниро­ванный | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специ­альные 6беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнения развития скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | | | Текущий | 22.04 | | |  |
| 90 | Спринтерский бег, эстафетный бег |  | Комбиниро ванный | Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ Специаль­ные беговые упражнения Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | | Текущий | 24.04 | | |  |
| 91 | Спринтерский бег, эстафетный бег |  | Комбиниро ванный | Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ Специаль­ные беговые упражнения Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | | Текущий | 27.04 | | |  |
| 92 | Спринтерский бег. Зачет- бег 60м |  | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | | | Бег 60м  М.: «5»-9,3 с;«4» - 9,6 с;  «3» - 9,8 с; д. «5» - 9,5  «4» - 9,8 с;  «3»- 10,0 с. | 29.04 | | |  |
| 93 | Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча |  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка­честв | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | | Текущий | 04.05 | | |  |
| 94 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча |  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | | Текущий | 06.05 | | |  |
| 95 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча |  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | | Текущий | 08.05 | | |  |
| 96 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча |  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | | Текущий | 11.05 | | |  |
| 97 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча |  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | | Текущий | 13.05 | | |  |
| 98 | Зачет-техника прыжка в высоту. Метание малого мяча |  | Учетный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | | Оценка техники прыжка. | 15.05 | | |  |
| 99 | Зачет- метание мяча на дальность. |  | Учетный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | | Метание: -М-40-35-31м Д-35-30-28м | 18.05 | | |  |
| 100 | Резервный |  |  |  |  | | |  | 20.05 | | |  |
| 101 | Резервный |  |  |  |  | | |  | 22.05 | | |  |
| 102 | Резервный |  |  |  |  | | |  | 25.05  27.05  29.05 | | |  |