

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицко - Урайская основная общеобразовательная школа»
Рыбно - Слободского муниципального района РТ

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

 Аргамонова Л.С.

Протокол № 1 от 28.08.2017 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР

 Речкалова Н.В.

28.08.2017г.

« Утверждено»

Директор школы

 Мухаммаджанов Р.М.

Приказ № 41 от 29.08.2017 г.



**Рабочая программа
по физической культуре для 8-го класса**

Рассмотрено и принято на
заседании педагогического совета
Протокол № 1, от «29» августа, 2017 г.

2017 – 2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочий план разработан на основе стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (ФСОО-2004) «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год.

Рассмотренная программа ФК Государственного стандарта общего образования уроки раздела плавания добавлены к разделу спортивные игры, из-за отсутствия бассейна.

Основы знаний (теория) по физической культуре обучаются в процессе урока, темы показаны курсивом.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим

ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного

предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Содержание программного

№	Вид программного	Количество часов (уроков)

материала по физической культуре в 8 классе по четвертям

п/п	материала	Четверть			
		I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол		9		
3	Спортивная игра бадминтон		3		
	Спортивная игра баскетбол		9		
4	Гимнастика с элементами акробатики	17			
5	Легкая атлетика	10			11
6	Лыжная подготовка			18	
7	Спортивная игра футбол			13	12
8	Плавание				3
	Итого	27	21	31	26

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

1.1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

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

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

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

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

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

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правша, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах. 9 класс. Пользование баней.

15. Подвижные игры.

Волейбол

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

Футбол

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

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Цели и задачи курса

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции

Ключевые ЗУНы, которые приобретут учащиеся за учебный период (ЗУНы соотнести со стандартом)

Знания, умения, навыки

Знать/ понимать

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

-Требования безопасности на занятиях физической культурой;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- Выполнять соревновательные упражнения и технику – тактические действия в избранном виде спорта;

- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;

- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов. Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;

- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся урок

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

ТЕМАГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Д/З
						план	факт	
I четверть (27часов) Легкая атлетика (10часов)								

1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по Т/Б.	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	3.09		Комплекс-1
2	Низкий старт (30-40 м).	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). 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	4.09		Комплекс-1
3	Стартовый разгон. <i>Организация и формы ФК</i>	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	5.09		Комплекс-1
4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	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	10.09		Комплекс-1
5	Бег по дистанции (70-80 м).	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по 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		Комплекс-1

6	ОРУ. Специальные беговые упражнения	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 с; д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»- 10,0 с.	12.09		Комплекс-1
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	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	17.09		Комплекс-1
8	Метание мяча (150 г).	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	18.09		Комплекс-1
9	Прыжок в длину на результат.	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	19.09		Комплекс-1

10	Бег на результат. <i>Развития ФК и спорта в РФ.</i>	Комбинированный	Бег (1500 м-д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь: бегать	М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин	24.09		Комплекс-1
Гимнастика (17 часов)								
11	Висы. Строевые упражнения ТБ по гимнастике	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 по гимнастике	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	25.09		
12	Выполнение команд.	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	26.09		

13	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Совершенство вания				1.10		Комплекс-2
14	Выполнение команд. <i>Значение гимнастических упражнений.</i>	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	2.10		Комплекс-2
15		Совершенство вания					Текущий	3.10
16	Выполнение комплекса ОРУ	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на	Текущий	6.10		Комплекс-2

17	Подтягивания в висе.	Совершенствования	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.	перекладине	Текущий	7.10		Комплекс-2
18	Комбинация на перекладине	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р.	10.10		Комплекс-2
19	Опорный прыжок. Строевые упражнения	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	16.10		Комплекс-2
20	Прыжок способом «согнув ноги»	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	17.10		Комплекс-2
21	Строевые упражнения	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	22.10		Комплекс-2
22	ОРУ с мячами	Совершенствования	ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско-		Текущий	23.10		Комплекс-2

23	Прыжок боком с поворотом на 90°. Опорный прыжок	Совершенствования	ростно-силовых способностей.		Текущий	24.10		Комплекс-2
24		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	29.10		Комплекс-2
25	Акробатика, лазание. Акробатические комбинации из разученных элементов Акробатические комбинации из разученных элементов	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	30.10		Комплекс-2
26		Комплексный	Кувырki 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	31.10		Комплекс-2
27		Учетный	Кувырki 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 способ закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Выполнение на оценку акробатических элементов	12.11		Комплекс-2
II четверть(21 часов) Спортивная игра волейбол (18 часов)								
28	Волейбол Инструктаж ТБ по волейболу	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 упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	13.11		Комплекс-3

29	Комбинации из разученных перемещений.	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	14.11		Комплекс-3
30	Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствования				19.11		Комплекс-3
31	Комбинации из разученных перемещений.	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	20.11		Комплекс-3
32	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	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	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	21.11		Комплекс-3
33	Игра по упрощенным правилам <i>Опорно-двигательный аппарат</i>	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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	26.11		Комплекс-3

34	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Совершенствования	правилам.			27.11		Комплекс-3
35	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	Совершенствования				28.11		Комплекс-3
36	Комбинации из разученных перемещений	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	3.11		Комплекс-3
37		Отбивание мяча кулаком через сетку				Совершенствования	Текущий	4.12
38	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	Комбинированный	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 техники передачи мяча в тройках после перемещения	5.12		Комплекс-3

39	Передача мяча в тройках после перемещения.	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	й	Текущи	10.12		Комплекс-3
40	Игра по упрощенным правилам	Совершенствования				Текущи	11.12		Комплекс-3
41	Нижняя прямая подача, прием подачи	Совершенствования					12.12		Комплекс-3
42	Игра по упрощенным правилам. <i>Значение и функции ФК.</i>	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	й	Текущи	17.12		Комплекс-3
43	Нападающий удар после передачи	Совершенствования				Текущ ий	18.12		Комплекс-3

44	Техника владения мячом, нападающего удара	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	19.12		Комплекс-3
45	Комбинации из разученных перемещений.	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	24.12		Комплекс-3
Спортивная игра бадминтон (3ч.)								
46	Бадминтон. Техника безопасности при игре в бадминтон.	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в бадминтон.	<i>Уметь:</i> играть в бадминтон по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	25.12		Комплекс-3
47	Техника игры в бадминтон.	Комплексный				Текущий	26.12	

48	Игра в бадминтон.	Комплексный			Текущи й	14.01		Комплекс- 3
III четверть (31 часов) Лыжная подготовка (18 ч)								
49	Техника лыжных ходов. ТБ. ТБ по лыжам	Комбинированный	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	12.01		
50	Скользкий шаг <i>Двигательная активность и организация ЗОЖ.</i>	Комбинированный				13.01		Комплекс-4
51	Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный				16.01		Комплекс-4
52	Одновременный коньковый ход без палок .	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	19.01		
53		Комбинированный				20.01		Комплекс-4
54	Изменение стоек спуска	Комбинированный	Изменение стоек спуска. Прохождение дистанции до 3 км Изменение стоек спуска	Уметь передвигаться на лыжах	Техника спуска и подъема	23.01		Комплекс-4

55	Подъём скользящим шагом.	Комбинированный	Подъём скользящим шагом. Прохождение дистанции до3км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	26.01		Комплекс-4			
56	Поворот «плугом».	Комбинированный	Поворот «плугом». Игры на лыжах. Непрерывное передвижение. Прохождение дистанции до3км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	27.01		Комплекс-4			
57	Игры на лыжах	Комбинированный									
58	Непрерывное передвижение	Комбинированный							Техника передвижения 3 км	2.02	
59	Скользящий шаг. Профилактика заболеваний при занятиях спортом.	Комбинированный	Скользящий шаг. Прохождение дистанции до4км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	3.02		Комплекс-4			
60	Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до4км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	6.02		Комплекс-4			
61	Одновременный бесшажный ход.	Комбинированный							9.02		Комплекс-4
62	Спуски и подъёмы	Комбинированный							10.02		Комплекс-4
63	Прохождение дистанции 4 км.	Учётный	Зачет. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь бегать	Прохождение	13.02		Комплекс-4			

64	Комбинация лыжных ходов	Учётный	Зачет. Лыжные ходы.	Уметь выполнять лыжные ходы	Техника передвижения	16.02		Комплекс-4
65	Коньковый ход. Воздействия на организм физической нагрузки.	Комбинированный	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х качеств		17.02		Комплекс-4
66	Торможение и поворот плугом»	Комбинированный	Комбинированный. Прохождение дистанции 4,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х качеств		20.02		Комплекс-4

Спортивная игра футбол (13 часов)

67	Футбол Инструктаж ТБ по футболу.	Изучение нового материала	Стойки игрока. Ведение мяча. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения ,старты из различных положений. Сочетание приемов ведения, передачи мяча. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	24.02		Комплекс-5
68	Ведение мяча.	Комбинированный	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений(перемещения, остановки, повороты, ускорения). Стойки игрока. Ведение мяча. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения ,старты из различных положений. Сочетание приемов ведения, передачи мяча.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	27.02		Комплекс-5
69	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Комбинированный	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъем.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	1.03		Комплекс-5

70	Удары по катящемуся мячу .	Комбинированный	Стойки игрока. Ведение мяча. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения ,старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	2.03		Комплекс-5
71	Комбинация из освоенных элементов техники.	Комбинированный	Стойки игрока. Ведение мяча. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения ,старты из различных положений. Сочетание приемов ведения, передачи мяча. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	5.03		Комплекс-5
72	Перемещение в стойке.	Комбинированный	Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения ,старты из различных положений. Сочетание приемов ведения, передачи мяча. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	8.03		Комплекс-5
73	Ведение мяча по прямой .	Комбинированный	Стойки игрока. Ведение мяча. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения ,старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	9.03		Комплекс-5

74	Игра мини-футбол. <i>Переутомление, травматизм и восстановление в спорте.</i>	Комбинированный	Стойки игрока. Ведение мяча. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	12.03		Комплекс-5
75	Вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель. Игра в мини-футбол. Вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	15.03		Комплекс-5
76	Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. . Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	16.03		Комплекс-5
77	Комбинации из освоенных элементов	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. . Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	19.03		Комплекс-5

78	Игра мини-футбол с комбинациями.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема ,по неподвижному мячу внешней частью подъема.	<i>Уметь:</i> играть в футбол но упрощенным правилам;	Текущий	22.03		Комплекс-5
79	Комбинации из освоенных элементов	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. . Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий. Оценка техники удара воротам. по	23.03		Комплекс-5
IV четверть(25 часов) Спортивная игра футбол (15часов)								
80	Игра мини-футбол	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. . Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	2.04		Комплекс-5
81	Комбинации из освоенных элементов .	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. . Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Перехват мяча.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	5.04		Комплекс-5

82	Тактика свободного нападения.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Тактика свободного нападения. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	6.04		Комплекс-5
83	Позиционное нападения без изменения позиций игроков.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Перехват мяча.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	9.04		Комплекс-5
84	Нападения с атакой и без атаки.	Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Нападения в игровых заданиях 3:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	12.04		Комплекс-5
85	Нападения в игровых заданиях 3:2 с атакой и без атаки ворот	Изучение нового материала	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Нападения в игровых заданиях 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в мини-футбол	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	13.04		Комплекс-5

86	Игра в мини-футбол <i>Режим питания спортсмена.</i>	Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Нападения в игровых заданиях 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в мини-футбол	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	16.04		Комплекс-5
87	Нападения в игровых заданиях 3:2 с атакой и без атаки ворот	Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Нападения в игровых заданиях 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в мини-футбол	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	19.04		Комплекс-5
88	Нападения в игровых заданиях 3:3 с атакой и без атаки ворот	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Тактика свободного нападения. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. . Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по ворот.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	20.04		Комплекс-5
89	Нападения в игровых заданиях 2:1 с атакой и без атаки ворот	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам	23.04		Комплекс-5

90	Нападения в игровых заданиях 3:2,3:3, 2:1	Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Нападения в игровых заданиях 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в мини-футбол	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	26.04		Комплекс-5
91	Нападения с атакой и без атаки ворот.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. . Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель. Нападения в игровых заданиях 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в мини-футбол	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	27.04		Комплекс-5
92	Плавание на боку. ТБ по плаванию.		Специально-подготовительные общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы плавания на боку.	Уметь: выполнять технические приемы при плавании Уметь: выполнять технические приемы при плавании	Текущий	30.04		Комплекс-5
93	Плавание брассом.		Специально-подготовительные общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы плавания брассом.		Текущий	3.05		Комплекс-5

94	Плавание на спине.		Специально-подготовительные общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы плавания на спине.	Уметь: выполнять технические приемы при плавании	Текущий	4.05		Комплекс-5
Легкая атлетика(11 часов)								
95	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ.	Комбинированный	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	7.05		
96	Низкий старт (30-40м).	Комбинированный	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. ТБ по легкой атлетике.	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	10.05		Комплекс-1
97	Финиширование. Подвижные спортивные игры.	Комбинированный	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 I ми с низкого старта	Текущий	11.05		Комплекс-1

98	Эстафетный бег.	Комбинированный	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 I ми с низкого старта	Текущий	14.05		Комплекс-1
99	Бег на результат (60м).	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	17.05		Комплекс-1
100	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	18.05		Комплекс-1
101	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	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	21.05		Комплекс-1
102	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	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	24.05		Комплекс-1

103	Прыжок в высоту. Метание 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	25.05		Комплекс-1
104	Специальные беговые упражнения.	Совершенствования	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	28.05		Комплекс-1
105	Прыжок в высоту. Метание 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 и метание мяча	31.05		Комплекс-1

Примечание: уроки приходится на праздничный день (8 марта).