

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Костинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено приказом
директора № 63-од
от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
(учебный предмет, курс)
_____ 8 класс _____
(класс)**

**Разработчик программы:
Паршин Александр Анатольевич
Учитель физической культуры**

«РАССМОТРЕНА»:
на заседании МО
Протокол № 1
«30» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНА»:
Зам.директора по УВР
_____ Иванова.Д.Н
«30» августа 2023 г.

**Костино
2023 год.**

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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 долговую 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 освоения физической культуры

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 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 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.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1. Лёгкая атлетика

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

Освоение техники спринтерского бега, прыжка в длину с места и с разбега, техника прыжка в высоту с разбега, метание малого мяча, эстафетного бега, челночного бега, равномерного бега, бега на длинные дистанции.

Формы контроля: текущий, оценка техники, тестирование физической подготовки

2. Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров, лазание по канату.

Формы контроля: текущий, оценка техники, тестирование физической подготовки

3. Спортивные игры

Баскетбол: Терминология избранной игры. Техника передвижений, ловля и передач мяча, ведение мяча, броски мяча, техника и тактика игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча, ведения мяча, бросков мяча. Тактические и технические приемы игры.

Волейбол: Терминология избранной игры. Техника передвижений, приема и передач мяча и овладение игрой. 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. Овладение техникой передвижений, приема и передач мяча, подач мяча, техника нападающего удара, тактика и техника игры.

4. Лыжная подготовка

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Формы контроля: текущий, оценка техники, тестирование физической подготовки

Тематическое планирование.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Кол-во часов	Кол-во часов по авторской программе	Примечания
	Лёгкая атлетика	20 ч	22 ч	
1	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1		
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1		
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1		
4	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1		

5	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1		
6	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1		
7	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1		
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	1		
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	1		
10	Прыжок в длину на результат.	1		
11	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.	1		
12	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лепта».	1		
13	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1		

14	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1		
15	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1		
16	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1		
17	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	1		
18	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1		
19	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1		
20	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1		
Баскетбол		27 ч	27 ч	
21	Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1		
22	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30	1		

	сек.			
23	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, из положения стоя.	1		
24	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1		
25	Личная защита. Учебная игра.	1		
26	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1		
27	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1		
28	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1		
29	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.	1		
30	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.			
31	Сочетание приемов ведения			

	и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.			
32	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.			
33	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).			
34	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.			
35	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).			
36	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.			
37	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.			
38	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.			
39	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со			

	сменой места.			
40	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.			
41	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).			
42	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.			
43	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).			
44	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя			
45	Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование - поднимание туловища.			
46	Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование – прыжок в длину с места.			
47	Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра.			

	Тестирование – подтягивание.			
Волейбол.		18 ч	18 ч	
48	ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1		
49	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1		
50	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
51	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		
52	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1		
53	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1		
54	Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего	1		

	удара.			
55	Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		
56	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1		
57	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1		
58	Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	1		
59	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1		
60	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1		
61	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
62	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1		
63	Нападающий удар после передачи. Игра по	1		

	упрощенным правилам.			
64	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1		
65	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1		
Гимнастика.		20 ч	20 ч	
66	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1		
67	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1		
68	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
69	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1		
70	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	1		
71	Техника выполнения	1		

	подъема переворотом. Подтягивание в висе.			
72	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1		
73	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1		
74	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	1		
75	Опорный прыжок. Эстафеты.	1		
76	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
77	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1		
78	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1		
79	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1		
80	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1		
81	Комбинации из разученных акробатических элементов.	1		

	Лазание.			
82	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
83	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1		
84	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	1		
85	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	1		
Лыжная подготовка.		16 ч	16 ч	
86	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двушажного хода.	1		
87	Совершенствовать технику одновременного двушажного хода.	1		
88	Техника одновременного двушажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1		
89	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с	1		

	выбыванием».			
90	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1		
91	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1		
92	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1		
93	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1		
94	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	1		
95	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	1		
96	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1		
97	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра	1		

	«Спуск в вдвоем».			
98	Совершенствование техники спусков и подъемов.	1		
99	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	1		
100	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
101	Совершенствование техники конькового хода.	1		

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024г

Класс: __8__

Предмет: физическая культура

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2011

2. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2016.

Авторы: М.А. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Количество часов в неделю по учебному плану: 3.

Количество часов в год по учебному плану 102.

Количество часов в год в рабочей программе с учетом календарного учебного графика и расписания уроков _____101_____.

Особенности внесённых изменений:

2 ч в разделе «Лёгкая атлетика» сокращены за счет объединения тем. Таким образом, программа реализуется в полном объёме.

Количество часов по разделам рабочей программы с учетом календарного учебного графика и расписания уроков совпадает с авторской.
Составитель КТП: учитель физической культуры, Паршин Александр Анатольевич.

Календарно-тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	№п/т	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
1	1	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	01.09		Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
2	2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	06.09		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
3	3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	07.09		Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
4	4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	08.09		Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
5	5	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	13.09		Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
6	6	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	14.09		Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
7	7	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	15.09		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.
8	8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	20.09		Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
9	9.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	21.09		Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Беговые упражнения.
10	10	Прыжок в длину на результат.	22.09		Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
					разбега.
11	11	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.	27.09		Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.
12	12	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».	28.09		Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.
Баскетбол					
13	1	Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	29.09		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.
14	2	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	04.10		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.
15	3	Ведение мяча с пассивным	05.10		Сочетание приемов передвижений и

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
		сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, из положения стоя.			остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте
16	4	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	06.10		Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.
17	5	Личная защита. Учебная игра.	11.10		Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
18	6	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	12.10		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.
19	7	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	13.10		Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
20	8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	18.10		Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
21	9	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.	19.10		Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).
Волейбол					
22	1	ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	20.10		Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.
23	2	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	25.10		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.
24	3	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	26.10		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.
25	4	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	27.10		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.
26	5	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	08.11		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
					собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
27	6	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	09.11		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
Гимнастика					
28	1	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	10.11		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
29	2	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	15.11		Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).
30	3	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	16.11		Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
					висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
31	4	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	17.11		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.
32	5	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	22.11		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.
33	6	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	23.11		Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.
34	7	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	24.11		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.
35	8	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	29.11		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.
36	9	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	30.11		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
					способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
37	10	Опорный прыжок. Эстафеты.	01.12		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.
38	11	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	06.12		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.
39	12	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	07.12		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
40	13	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	08.12		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.
41	14	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	13.12		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.
42	15	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	14.12		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.

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
					Развитие силовых способностей.
43	16	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	15.12		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.
44	17	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	20.12		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.
45	18	Выполнение на оценку акробатических элементов.	21.12		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.
Баскетбол					
46	1	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	22.12		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.
47	2	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная	27.12		Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
		защита. Учебная игра.			
48	3	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	28.12		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.
Лыжная подготовка					
49	1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двушажного хода.	29.12		Техника попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.
50	2	Совершенствовать технику одновременного двушажного хода.	10.01		Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.
Волейбол					
51	3	Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.	11.01		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
					по упрощенным правилам.
Лыжная подготовка					
52	3	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	12.01		Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.
53	4	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	17.01		Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.
Волейбол					
54	2	Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием поддачи.	18.01		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием поддачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
55	3	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	19.01		Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.
56	4	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	24.01		Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.
57	5	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	25.01		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
58	6	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	26.01		Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.
59	7	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	31.01		Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двушажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.
60	8	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	01.02		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.
61	9	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	02.02		Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.
62	10	Техника спусков и подъемов на склонах.	07.02		Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
		Игра «С горки на горку».			скоростной выносливости.
63	11	Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	08.02		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
64	12	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	09.02		Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.
65	13	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск в вдвоем».	14.02		Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Игра на лыжах «Спуск вдвоем». Развитие скоростной выносливости.
66	14	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	15.02		Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.
67	15	Совершенствование техники спусков и подъемов.	16.02		Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
					выносливости.
68	16	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	21.02		Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.
69	17	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	22.02		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 х 4). Учебная игра.
70	18	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	28.02		Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.
71	19	Совершенствование техники конькового хода.	29.02		Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.
72	20	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	01.03		Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.
73	21	Комплексы дыхательной	06.03		Комплексы дыхательной гимнастики

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
		гимнастики и гимнастики для глаз.			и гимнастики для глаз.
74	22	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	07.03		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). Учебная игра.
75	23	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	13.03		Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
76	24	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	14.03		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.
77	25	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	15.03		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
78	26	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	20.03		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
79	27	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	21.03		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.
80	28	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	22.03		Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
81	29	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	03.04		Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
82	30	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	04.04		Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.
83	31	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	05.04		Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.
84	32	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	10.04		Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.
85	33	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со	11.04		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
		сменой места.			бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.
86	34	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	12.04		Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
87	35	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	17.04		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).
88	36	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	18.04		Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
89	37	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	19.04		Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).
90	38	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	24.04		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
		Тестирование – наклон вперед, стоя			сопротивлением. Учебная игра.
91	39	Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование - поднимание туловища.	25.04		Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
92	40	Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование – прыжок в длину с места.	26.04		Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
93	41	Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	01.05		Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
94	42	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	02.05		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.
95	43	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	03.05		Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.
96	44	Бег по дистанции (70-80м),	08.05		Низкий старт (30-40 м). Бег по

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
		Финиширование. Тестирование - бег 30м.			дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
97	45	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	15.05		Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
98	46	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	16.05		Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
99	47	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	17.05		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
100	48	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	22.05		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.
101	49	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	23.05		Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные

№ п/п	№п/г	Тема урока	План	Факт	Виды деятельности – элементы содержания
					беговые упражнения.

